Как лечат насморк и кашель в других странах стр. 3

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№22 (628) 2020

18+

Ожерелье аритмию обнаружит

Сенсация

стр. 2

www.aybolit.ru

НЕВЕРОЯТНО! БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ!

По статистике, уже после 25 лет **кислот для полноценного пищеварения** начинает недоставать у 25% населения. После 30 лет – у 50%. К 70 годам уровень кислоты желудочного сока сохраняется на уровне 30% от того, что был в молодости. Из-за этого нарушается обмен веществ, что приводит к лишнему весу; витамины не усваиваются, засоряются сосуды, прыгает давление, возникают сердечные заболевания. Увеличивается риск инсульта и инфаркта, накапливаются камни во внутренних органах. Начинается преждевременное старение.

Бальзам Болотова состоит именно из этих уникальных кислот. Достаточное количество кислот в организме способствует разжижению крови, очищению сосудов, нормализации давления, улучшению работы внутренних органов. Все эти процессы являются профилактикой инсультов и инфарктов, способствуют омоложению и очищению организма. Благодаря кислотам растворяются и выводятся нерастворимые соли, уменьшается боль в суставах и спине. Бальзам Болотова существует почти 40 лет, а вместе с ним – тысячи благодарных и счастливых людей!

Уже через пару недель приема Бальзам Болотова улучшается общее самочувствие, начинает хорошо работать ЖКТ, запускает процессы омоложения, укрепляется иммунитет. После курса - нормализуется давление и уровень сахара, выводятся труднорастворимые соли.

250 ml 1190 руб

500 ml 1640 руб

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19. БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?

НОВЕЙШИЙ, УСИЛЕННЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

"Огненный Корень - Надежные Суставы"

от Алтайского производителя "Здоровая Семья". Разработан специально для опорно-двигательного аппарата, из природного сырья, наивысшего качества.

ТОЛЬКО ДО 10 НОЯБРЯ

Получите 2 упаковки СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Успейте заказать по номеру:

8-800-301-67-68 (звонок по России бесплатный)

ВАШ ПРОМОКОД: 2112

WWW.ZS-ALTAY.RU

РЕКЛАМА 000742

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН 643201810877. ОГРНИП 319645100051779. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

SOS: COVID-19

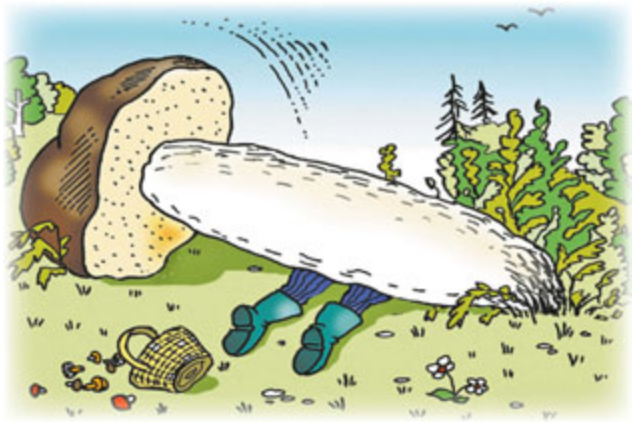
Вернуть здоровье лёгким

После выздоровления от коронавируса 30% легких пациентов не восстанавливается.

Коронавирус в считанные недели стал чумой 2020 года. К счастью, большинство людей выздоравливает. Однако исследователи уверены: пациенты, сумевшие излечиться, все равно столкнутся с последствиями, которые будут преследовать их на протяжении оставшейся жизни.

В Гонконге провели небольшое исследование и изучили первую группу пациентов, которым удалось полностью излечиться от COVID-19 и выписаться. Оказалось, что у многих объем легких уменьшился примерно на 20-30%. Если человек начинает хоть немного ускорять шаг, тут же появляется одышка. Руководитель исследования Оуэн Цанг Так-ин поспешил успокоить встревожившихся людей. Он сказал, что улучшить состояние можно, если каждый день выполнять физические упражнения. Они могут со временем вернуть здоровье легким. Что еще известно медикам? Еще рано судить о долгосрочных последствиях заболевания. Но тем не менее обнаружены негативные изменения в легочной ткани, свидетельствующие о повреждениях. Компьютерная томография выявила так называемый симптом матового стекла. Он указывает на накопление жидкости и ее последующую кристаллизацию в легких. Чтобы не столкнуться с этими последствиями, берегите себя.

СТОИТ ЛИ ВСЮ ЖИЗНЬ ГОРБАТИТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОТОМ СУТУЛИТЬСЯ?



Знаете ли вы, что...

● Первые признаки инфаркта могут проявиться на коже вмятинами на ней, заявили зарубежные медики. Они советуют, снимая носки в конце дня, внимательно осматривать лодыжки. Насторожить должен синюшный или фиолетовый оттенок кожи, появление сеточки капилляров. Появление вмятин — тоже тревожный звоночек.

● Самым опасным положением для сна является поза сидя. Напрягаются мышцы спины, позвоночник, замедляется кровоток. И, как результат, боль в суставах, отеки конечностей, образование тромбов и варикоз. Полезнее всего отдыхать лежа на спине. В таком положении все мышцы и внутренние органы отдыхают, не мешая друг другу.

● Человек, переболевший коронавирусом, может продолжать его распространять еще 90 дней. Даже если никаких симптомов этой инфекции нет и тест отрицательный.

Новости

Ожерелье аритмию обнаружит

Ученые из Финляндии разработали ожерелье, которое помогает обнаружить аритмию. Небольшие нарушения сердечного ритма опасны тем, что они нерегулярны и непредсказуемы, поэтому их трудно диагностировать. Теперь проверить свое сердцебиение станет гораздо проще — с помощью подвесок на груди. В течение 30 секунд электрод измерит пульс и выявит любую мерцательную аритмию предсердий. А правильный подбор лекарств или кардиостимулятор помогут держать пульс под контролем.

Достаточно просто моргнуть...

Эта новость обрадует тех, кто носит контактные линзы. Команда американских исследователей создала пару мягких линз, которые могут приближать и отдалять изображение. Для того чтобы поближе разглядеть какой-нибудь предмет, достаточно моргнуть два раза подряд. Такие линзы — мечта каждого человека, страдающего близорукостью или дальнозоркостью. Это настоящая находка, если нужно разглядеть номер автобуса или уличный знак. Но если вы находитесь за рулем и случайно моргнете два раза, это может создать опасную ситуацию на дороге.

Цифры и факты

■ 5 МИНУТ ЖИВУТ ВИРУСЫ НА РУКАХ ЧЕЛОВЕКА, 2 СУТОК — НА МЕТАЛЛЕ И ПЛАСТМАССЕ, 10 СУТОК — НА ПОВЕРХНОСТИ СТЕКЛА.

■ КОГДА ЧЕЛОВЕК ЧИХАЕТ, ВОЗДУХ С ВИРУСАМИ ВЫЛЕТАЕТ ИЗ НОСА СО СКОРОСТЬЮ 150 КМ/ЧАС.

Прикинь на себя — **Советы терапевта**

Сколько пить воды

ЕСЛИ ПИТЬ МАЛО ВОДЫ, МОГУТ ОБРАЗОВАТЬСЯ КАМНИ В ПОЧКАХ. А ПЕРЕИЗБЫТОК ЖИДКОСТИ ПЛОХО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАБОТЕ СЕРДЦА И МОЗГА...

■ **Ориентируйтесь на чувство жажды.** Правило 8 стаканов не работает. В течение суток организм затрачивает примерно 1-1,5 л жидкости, но кому-то может потребоваться и больше воды. Не забывайте, что получить воду можно также из пищи. Фрукты и овощи, чай, кофе, супы — из этих продуктов и блюд организм также извлекает воду. Если пить не хочется, не нужно себя заставлять.

■ **Вода с лимоном полезна.** По мнению японского гастроэнтеролога Хироми Шинья, стакан воды с долькой лимона утром помогает запустить работу желудка и стимулирует отток желчи. Кроме того, эфирное масло лимона обладает противовирусным и тонизирующим действием.

■ **Не заменяйте воду соками.** Сладкие фруктовые соки, особенно пакетированные, и даже свежевыжатые, сложно назвать здоровой пищей. В них много сахара и почти нет клетчатки, необходимой для пищеварения.

■ **Не пейте газированную воду.** Забудьте о ней! Кроме красителей, агрессивных кислот и синтетических отдушек, газировка ничего не содержит. Утолить чувство жажды «коктейлем», в состав которого входит чрезмерное количество сахара (в некоторых содержится по 3 ст. ложки сахара на 1/2 стакана воды, практически невозможно. А вот получить лишние калории, спровоцировать аллергию и испортить эмаль зубов вполне возможно.

■ **Если простудились, пейте больше воды.** Это помогает вывести продукты распада вирусов и бактерий вместе с потом и мочой. Добавьте еще клюквенный или брусничный морс — они обладают противовоспалительным и укрепляющим действием и помогают выздороветь скорее.

■ **Не используйте обычные пластиковые бутылки многократно.** Они предназначены только для однократного пищевого использования. Выпили воду — выбросили. Во-первых, на внутренней поверхности таких емкостей любят селиться бактерии, которые могут спровоцировать инфекцию. А во-вторых, в присутствии кислорода или при нагревании пластик, из которого сделана бутылка, выделяет вредные химические вещества, токсичные для организма.

■ **Различайте жажду и чувство голода.** Диетологи советуют: хотите есть — выпейте воды. Как распознать истинную жажду? Если через 15-20 минут желание перекусить не возникает, значит, организму требовалась вода, а не пища. Желание поесть возникло снова? Тогда точно требуется еда.

■ **Чтобы избавиться от отеков, надо пить воду.** Обезвоживание приводит к тому, что организм задерживает воду. Так появляются отеки лица и тела. Парадоксально, но факт: чтобы избавиться от отеков, необходимо употреблять достаточное количество воды. Если даже после этого отеки не проходят, обратитесь к врачу.

А. К. Чумаков, терапевт

Знаете, как варить кисель из овса?

А как его готовить из проростков? Такой кисель еще полезнее. Я зерна смачиваю, проращиваю, подсушиваю, измельчаю, заливаю водой, чтобы она была на 2-3 см выше. Оставляю на 4-5 часов. Можно корочку хлеба добавить, чтобы подкисло. Затем процеживаю, довожу до кипения. Пью в горячем виде с растительным маслом, а в холодном виде — с молоком.

Если все правильно сделано, кисель застынет, как холодец. Он бесценен для организма. С детства я его ем и никак не могу наесться. Всем советую его для укрепления иммунитета, особенно зимой. И еще такой кисель выводит шлаки. Целебной силой обладают и цветки овса, если заваривать их как чай. Лучше, если есть возможность, овес для своей семьи сеять самим, чтобы наверняка был без химикатов и удобрений.

Полина Алексеевна Пилипенко, Ставропольский край

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В полнолуние не наломайте дров

УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЛЮДЬМИ ПРИ ПОЛНОЙ ЛУНЕ.

■ Австралийские ученые проанализировали, как часто выезжает по вызову скорая помощь. Выяснилось, что в полнолуние поступают 23% тяжелобольных. Остальные пациенты неспокойны, дерутся с персоналом, брыкаются и плюются.

■ Медсестры в родильных домах жалуются, что в полнолуние им приходится больше работать, так как женщины чаще рожают. Ученые из Германии решили проверить, так ли это. Проанализировав рождаемость малышей в стране, они не нашли никакой зависимости от лунного созвездия. Зато обнаружили, что самочувствие беременных связано с количеством пятен на солнце.

■ Буддийский монах Кончок Чинла, специалист по тибетской медицине, считает, что садиться на диету нужно за три дня до полнолуния. Вы легко перенесете ограничения в пище, а очищающий и похудательный эффект будет больше.

■ Исследователи считают: чем ближе полнолуние, тем больше чувств, сил и энергии человек тратит. Нерастраченная энергия разрывает психику людей на части, эмоции становятся неуправляемыми. У некоторых начинается бессонница. Будьте осторожны в полнолуние, не давайте ему овладеть собой. Эти нехитрые советы помогут предотвратить взрыв эмоций и не наломать дров.

■ Попробуйте через каждые два слова делать паузу в 2 секунды.

■ Накануне полнолуния устройте себе разгрузочный день.

■ Для самоконтроля старайтесь говорить медленно, не повышая голоса.

■ Займитесь спокойным, монотонным делом, например вязанием или вышиванием.

Кстати, анализы, сданные в полнолуние, максимально достоверны. А вот операции лучше перенести на другой день: хирург тоже человек, и при полной луне ему труднее проявлять хладнокровие и быть сосредоточенным.

Из оздоровительных процедур важнейшими в полнолуние являются морские купания. Лунную нервозность снимают соляные ванны, причем лучше, чем в любой другой день. По логике, тот же благотворный эффект должны давать и грязевые обертывания.

Как там, у них?

Вьетнамский бальзам «звездочка» россияне обычно втирают в область носовых пазух и между бровей. Это неправильно. Вьетнамцы объясняют, как нужно пользоваться «звездочкой», чтобы она помогла. От простуды надо мазать не вокруг носа, а между пальцами рук и ног, а на ночь надевать теплые перчатки и носки. Через пару дней болезнь отступит.

Сажусь и моргаю, зрение укрепляю...

АйБолит

У меня всю жизнь было хорошее зрение, но в один момент я поняла, что оно сильно ухудшилось. Окулист посоветовал делать два упражнения по пять минут в день. Я выполняла их дважды в день по 2,5 минуты — перед работой и вечером, перед сном. Садилась и моргала... Это упражнение усиливает кровообращение в глазницах, что очень полезно для глаз. Потом, держа спину и голову прямо, смотрела вперед, назад, влево и вправо. Это упражнение снимает усталость в глазах. Через полгода усердных ежедневных занятий мне удалось восстановить зрение с минус 1 до 1. Пять минут в день всегда найдется, если хочешь хорошо видеть.

О. Николайченко, Амурская обл.

Бабушка скалку ногами катала...

АйБолит

Все новое — хорошо забытое старое. У моей бабушки стопы болели. В то время в деревне от этой болячки было одно лекарство: больной перекатывал ногами скалку. Бабушка тоже это делала. Скалку дедушка выстругал из толстой ветки дуба и зашкурил. Такой массаж сельских жителей не только от шпор спасал, но и от косточек на ногах избавлял — пальцы в рядок становились. Я сейчас, как моя бабушка, тоже скалку катаю стопами. У меня большой палец искривляется, а на подошве затвердение. Не знаю, что там, — косточки неправильно стали или сухожилия стянуло, но вижу — косточка стала меньше выпирать.

П. С. Самсонова, Псковская обл.

У нас в семье «скипидар» — слово ругательное...

АйБолит

Моя мама живет в деревне. И вот заболели у нее ноги. К врачу идти не хочет — некогда ей: скотина, огород. Тут как раз мои муж с дочкой собрались к ней ехать. Мама просила передать с ними какую-нибудь мазь «позабористее». Я вспомнила, что у меня есть мазь со скипидаром. Предупредила: пользоваться нужно осторожно, потому как очень сильно разогревает. Надо намазать колени тонким слоем и стараться не мочить. Мама твердо пообещала, что так и сделает.

Но надо знать мою маму. Она признает только одно правило в жизни: всего должно быть много. Что было потом? Мама выдавила весь тюбик в руку и намазала ноги сверху донизу, включая ступни. Надела калоши, и они с внучкой пошли в магазин, взяв с собой нашего пуделя Максика. Пес от радости просто обалдел — первый раз в деревне, столько простора. Рвется с поводка, тащит вперед. И тут у мамы вспотели ноги в калошах.

Далее пишу со слов мужа: «Делаю дверь на сеновал. Вдруг слышу — дикий вопль. Вижу: со стороны магазина со скоростью урагана несется теща (на минуточку, в ней 130 килограммов!), а сзади на поводке болтается испуганный Максик». Отшвырнув зятя с дороги, мама рванула в огород и начала поливать ноги из шланга. Муж кинулся отнимать шланг, потому что знает — от воды начинает жечь еще сильнее. Мама носится вокруг него как ужаленная и кричит: «Ну, доченька, удружила!»

Маму спасли, смыли мазь одеколоном, отстирали калоши. Теперь у нас в семье «скипидар» — слово ругательное, но вызывающее дикий хохот.

Зинаида Р., Санкт-Петербург

Нос заложен?

■ НАНЕСИТЕ НА ПЯТКИ ЙОДНУЮ СЕТКУ: ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА УМЕНЬШИТСЯ И ДЫХАНИЕ УЛУЧШИТСЯ.

■ ПРИ СИЛЬНОМ НАСМОРКЕ РАЗОТРИТЕ НОГИ ВОДКОЙ, НАДЕНЬТЕ СУХИЕ НОСКИ — И В ПОСТЕЛЬ.

■ ПОДЫШИТЕ НАД ТОЛЬКО ЧТО ВСКИПЕВШИМ МОЛОКОМ. ТАКАЯ ИНГАЛЯЦИЯ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА, ЕСЛИ ПРОСТУДА СОПРОВОЖДАЕТСЯ АНГИНОЙ ИЛИ ЛАРИНГИТОМ.

■ ЕСЛИ НАСМОРК СИЛЬНЫЙ, КАЖДЫЕ 2 ЧАСА ПРИНИМАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КАШИЦЫ РЕПЧАТОГО ЛУКА. А СМЕШАННЫЙ ПОПОЛАМ С МЕДОМ ЛУК ДЕЙСТВУЕТ КАК АНТИБИОТИК.

Простуда, насморк, кашель...

КАКИМИ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧАТ ЭТИ СЕЗОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ В ДРУГИХ СТРАНАХ.

Англичане

Съедают не меньше пяти кислых яблок в день. Считается, что в этих фруктах содержится убийственная для микробов доза витамина С. Некоторые закусывают яблоки цитрусовыми — мандаринами, апельсинами, грейпфрутами и лимонами. Главное — побольше аскорбинки!

Популярно у англичан и другое народное средство от простуды (детям его давать нельзя): 2 бутылки свежего темного пива нагревают в кастрюльке, затем добавляют щепотку корицы, несколько бутонов гвоздики, чуть-чуть лимонной цедры, 2-4 ст. ложки сахара и 3 яичных желтка. Теплое варево взбивают до пены, снова ставят на огонь, варят, пока не загустеет (до кипения не доводить!). Пьют по стакану несколько раз в день, обильно потеют — простуда проходит буквально за пару дней.

Американцы

Заливают 1 чайн. ложку мяты стаканом кипятка, держат 3-5 минут на маленьком огне, еще минут 10 настаивают. Затем процеживают, добавляют 1 ст. ложку меда. Отдельно растирают зубчик чеснока и 1/4 лимона. Все смешивают, процеживают, нагревают и пьют теплым перед сном. Наутро от простуды не остается и следа.

Финны

Чтобы выздороветь, надо хорошо пропотеть. Любые хвори прогоняют сауной и потогонным чаем.

Мексиканцы

При первых признаках простуды мексиканец принимает внутрь 1/4 чайн. ложки молотого красного стручкового перца чили: высыпает на кончик языка и сразу запивает прохладной водой. Перец обладает всеми антипростудными свойствами: расширяет бронхи, улучшает кровообращение в дыхательных путях, уменьшает образование слизи. А еще улучшает ее отхождение.

Японцы

Почувствовав первые симптомы ОРВИ или гриппа, японцы начинают пить чай чашка за чашкой, стараясь находиться в постели, чтобы максимально прогреть организм и насытить его катехинами, обладающими противовирусной активностью. Нужно выпить 10 чашек зеленого чая за день.

Греки

В 2 стаканах красного вина размешивают 1 ст. ложку меда, щепотку корицы, добавляют 2 дольки лимона. Доводят до кипения и пьют горячим, маленькими глотками. Похоже на глинтвейн.

Индийцы

Здесь самое популярное народное средство при простуде — куркума. Ее размешивают в стакане теплого молока и добавляют ложечку топленого масла. Такой напиток отлично помогает от кашля. Для ингаляции: порошок куркумы нагревают и вдыхают пары каждые несколько часов.

Израильтяне. Самое популярное в Израиле народное средство от простуды — это крепкий наваристый куриный бульон. Его даже называют еврейским пенициллином. Бульон восполняет потерю жидкости, минеральных солей, микроэлементов, насыщает, при этом не заставляя желудок трудиться сверх меры. В бульоне содержится аминокислота цистеин, которая уменьшает выделение слизи, снимает отечность слизистой носоглотки и, как следствие, заложенность носа.

«Кулачок»

10 минут для здоровья

На Востоке это простое упражнение помогает людям нормализовать давление и улучшить состояние сосудов.

Чтобы чувствовать себя хорошо, надо трудиться. Не лежать на диване и грызть семечки или какие-нибудь печенюшки, а хотя бы шевелить пальцами...

Ритмичное сжатие и расслабление пальцев руки способствует улучшению кровотока, а это помогает работать сердцу и сосудам и снижает у гипертоников повышенное артериальное давление. «Кулачок» также способствует укреплению и развитию связок костей. Это неплохая профилактика артрита. Как выполнять это упражнение? По принципу сжать-расслабить. Если есть проблемы с давлением, рекомендуется заниматься хотя бы два раза в сутки — утром, после пробуждения, и перед сном. Причем женщины должны выполнять это упражнение начиная с правой руки, а мужчины — с левой. Итак...

Занимаем положение стоя. Руки вдоль корпуса. В течение 35-40 секунд начинаем сжимать и расслаблять одну руку. Потом делаем 15-секундный перерыв и повторяем с другой рукой. Затем расставляем руки в стороны параллельно полу и повторяем сжимание-разжимание кулачков.

Следующее упражнение — руки перед собой. Повторите предыдущее упражнение. И, наконец, то же самое, но руки поднимаем вверх. Это упражнение займет у вас не больше 10 минут, но эффект отличный. Рекомендуем!

Сам себе доктор

● **Скачет давление?** Разрежьте маленькую луковицу на 4 части. Залейте 1/2 стакана чуть теплой кипяченой воды. Поставьте посуду с луком у изголовья кровати и утром, не вставая с постели, выпейте настой. Лечитесь так 2 недели, и давление восстановится.

● **При варикозном расширении вен.** Окуните свежие листья винограда в кипяток на 1-2 минуты. Потом измельчите в кашицу и наложите на пораженные участки ног. Держите компресс час. Курс лечения — месяц, не пропуская ни одного дня.

● **Чтобы сосуды были чистыми.** Этот рецепт помогает избавиться от холестериновых бляшек в сосудах. Пропустите через пресс 50 г сочного чеснока. Смешайте с одним сырым яйцом, 1 л кипяченой воды. Доведите до кипения, остудите, процедите и добавьте 1 ст. ложку меда. Пейте по 100 мл утром и на ночь, перед сном.

ЛЕНЬ ПОБЕЖДАЕТ
ВСЕ: И ДОБРО,
И ЗЛО,
И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ.

Как-то маме стало плохо: чуть в обморок не упала...

Айболит

Гвоздика выручает в самых разных случаях. А узнала я о ней случайно: как-то маме стало плохо. Она побледнела и едва успела присесть на стул, чтобы не упасть. Бабушка ринулась на кухню, открыла банку с порошком гвоздики, зачерпнула кончиком чайной ложки и принесла маме. Мама положила в рот гвоздику, запила водой и пришла в себя. Позже я убедилась, что приправа помогает при рвоте, судорогах, снимает головную боль. А если хотя бы неделю принимать по щепотке порошка 3 раза в день до еды, то можно полностью восстановить плохое пищеварение.

Гвоздика выручит, когда появляется неприятный запах изо рта, связанный с плохой работой желудка. У нас в семье так уж повелось: стала плохо себя чувствовать — несколько дней принимай по щепотке гвоздики. Я обычно покупаю пакетик гвоздики, растираю ее в ступке в порошок, высыпаю в стеклянную баночку из темного стекла. Держу ее на нижней полке холодильника на всякий случай.

Нина Морозова, Елец

Липовым цветом снижаю холестерин

Айболит

Хочу поделиться с читателями «Айболита» рецептом, который помогает снизить холестерин в крови. Пользуюсь им уже не первый год. Высушиваю в тени липовый цвет. Измельчаю руками, потом ножницами и после в кофемолке. Принимаю порошок по 1 чайн. ложке утром натощак, запивая водой. Делаю так в течение месяца. Через месяц холестерин снизится, организм избавится от шлаков, можно заметно похудеть.

И. Н. Харчевкина, Воронеж

Валериана помогла мне справиться с мигренью

Айболит

Много рецептов от мигрени читала в «Айболите», но ни разу не встречала тот, которым пользовалась я. Сейчас если и бывают приступы головной боли, то уже не такие сильные и продолжаются недолго. А раньше могла слечь на трое суток от того, что в глаз попал солнечный зайчик. С тех пор я никогда не мою окна в солнечную погоду, страх остался. Не помню, кто посоветовал мне лечиться валерианой, но именно она помогла справиться с мигренью. Сначала приступы с ее помощью как бы глушились, но постепенно они становились как бы размытыми. Что именно я делала? Как только чувствовала приближение очередного приступа, брала порошок корня валерианы на кончике ножа, проглатывала и запивала водой. После этого старалась ничего не есть. Потом, когда голова уже не болела, 3 дня принимала порошок валерианы 3 раза в день за полчаса до еды, запивая столовой ложкой воды. Не понимаю, как подействовала валериана, но от мигрени избавилась. Теперь иногда перед сном просто нюхаю сухой корень валерианы и сплю крепко.

Ирина Артемьевна Бородулина, Казань

ЕСЛИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ, У ВАС ЕСТЬ ВСЕ ШАНСЫ СТАТЬ ГИПЕРТОНИКОМ.

Пригодится

ПОСЛЕ инфаркта. Смешайте по 1 ст. ложке сухих листьев и ягод клубники. Залейте 1 л кипятка и держите на водяной бане 10 минут. Настаивайте 40 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

ЕСЛИ шумит в голове, смешайте по 1 ст. ложке травы душицы, земляники, клевера, липового цвета, зверобоя, листьев черной смородины. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, остудите, процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

У ВАС склероз головного мозга? Перемешайте 1 кг клюквы с 200 г измельченного чеснока. Поставьте на 12 часов в темное прохладное место, затем добавьте 500 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды.

ПРИ аритмии смешайте измельченную луковицу и яблоко. Принимайте по 2 раза между приемами пищи в течение месяца.

У вас изжога. При чём тут сердце?

Изжога может быть симптомом сердечно-сосудистых заболеваний. Если она появляется одновременно с болями в сердце, повышением давления, учащением пульса.

Изжогу люди описывают поразному. Кто-то говорит о чувстве жжения за грудиной, а кто-то ощущает за грудиной «кол». У разных людей разная чувствительность к боли и разная способность передавать словами то, что они чувствуют и что их беспокоит. На самом деле изжога — это симптом повреждения пищевода. Однако дискомфорт за грудиной может быть и симптомом, например, стенокардии.

Сердце может заболеть после физической и психоэмоциональной нагрузки или появиться после стресса. Но если нездорово сердце, после приема нитропрепаратов дискомфорт и жжение в груди исчезают.

Если поврежден пищевод, изжога появляется в горизонтальном положении, например, когда лежа смотрите телевизор или читаете, особенно после еды. Часто изжога бывает после приема кислой и острой пищи.

Изжога бывает при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Она может появиться до, а может после приема пищи. При этом обжигаются кислотой органы, расположенные рядом с пищеводом: полость рта, зев, дыхательные пути.

Существуют и сердечные проявления гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Как они возникают? Сердце и пищевод расположены рядом. Их пути не пересекаются. Поэтому воздействие возможно только рефлекторное: заброс кислого содержимого из желудка в пищевод приводит к воспалению в стенке пищевода, которое через нервные пути может вредить миокарду (сердечной мышце). То есть, если у человека уже есть заболевание сердца, которое до настоящего момента могло протекать скрыто, изжога поможет его выявить. Поэтому, если на фоне изжоги стали беспокоить боли в сердце, нарушается сердечный ритм, колеблется артериальное давление, необходимо не только лечить гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь, но и обязательно обследоваться у кардиолога. Длительное течение гастроэзофагеальной рефлюксной болезни без лечения способствует развитию сердечных недугов. Но основными причинами болезней сердца являются все же повышенный уровень холестерина, сахара в крови, курение.

Вывод: нарушение моторики пищевода и желудка обязательно нужно устранять, потому что оно может стать причиной развития или обострения сердечно-сосудистых болезней. Это длительный процесс. Лечиться придется долго — несколько месяцев. Тут не обойтись без регуляторов моторики желудочно-кишечного тракта, препаратов, снижающих секрецию желудочного сока и вязкость желчи. Появление любых жалоб со стороны сердца при изжоге требует консультации кардиолога.

В. С. Коломейко, кардиолог

Не упусти время

Есть шансы пережить сердечный приступ благополучно, если своевременно распознать его приближение. Необходимо вызвать скорую помощь, если вы ощущаете давление на грудь, чувствуете боль, которая распространяется на шею и левую руку, чувствуете сильную боль в животе. Особенно, если эти симптомы сопровождаются одышкой и тревожностью. Нетипичные признаки сердечного приступа — усталость, тошнота, боль между лопатками. Такие симптомы чаще встречаются у женщин.

Зрение, как у снайпера!

Простой способ стать молодым и здоровым всего за пару минут в день

«Красный – это тепло от горячих лучей солнца. Это цвет жары, стыда и даже гнева. Синий ощущается как холод. А зелёный похож на прикосновения листвы». Так специалисты попытались описать цвета слепым от рождения людям.

Все мы знаем, что 90 % информации человек получает через зрение. А с его потерей или даже всего лишь с ухудшением мир вокруг не просто меняется – он меркнет!

Но что же делать, если зрение уже начало падать? Неужели нельзя остановить этот процесс? До недавнего времени людям с плохим зрением часто предлагалось лишь кардинальное хирургическое лечение. Но сегодня у всех, кто страдает этой проблемой, появился шанс видеть ясно без скальпеля хирурга. Причём в домашних условиях! И сегодня мы хотим рассказать Вам об этом.

Кто-то довольствуется тем, что видит...

...а кто-то хочет большего и выбирает «Глазник».

Открытие, изменившее мир!

11 июля 1916 года в семье рабочего родился мальчик, благодаря которому сегодня каждый из нас может вернуть себе зрение. О ком же идёт речь?

Это был Александр Михайлович Прохоров – советский и российский физик, академик. Именно он (совместно с группой учёных) в 1964 году получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий.

Это было по-настоящему гениальное открытие! Прорыв! Успешное применение лазера навсегда изменило медицину. Даже больше – оно буквально разделило её на «до» и «после»! Тысячи, нет, миллионы людей снова смогли стать здоровыми! И Вы тоже сможете!

Ведь сейчас лазерные технологии стали в разы доступнее! Возможно, Вы не знали, но сегодня лечиться лазером можно не только в стационарах и специализированных клиниках. Им можно лечиться даже дома. Да-да, Вы не ослышались! И при этом не нужно иметь специального образования или особых навыков. Всё просто и понятно! Как же такое стало возможно?

Санкт-Петербург – колыбель отечественной науки

Несколько лет назад перед российскими учёными была поставлена задача – разработать недорогой физиотерапевтический аппарат с мощным лечебным эффектом. Который смог бы восстанавливать зрение в домашних условиях.

И вот, после многолетних исследований и клинических испытаний, на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова такой аппарат был создан. И имя ему дали громкое и звучное – «Глазник»!

Его феноменальным результатам поражались даже заядлые скептики. Ведь, как показали, исследования, положительные изменения наблюдались в 89 % случаев! И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Ведь это значит, что у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! Вы представляете, как это здорово! Каждый из этих девяти человек смог более чётко видеть цвета, очертания предметов и даже лица родных людей. Кому-то больше не нужно просить вдеть нитку в иголку или подсказать цену в магазине. Казалось бы, это сущие мелочи. Но поверьте, для людей, зрение которых оставляло желать лучшего, это большой прогресс! Многие о таком даже не мечтали!

Вы тоже страдаете плохим зрением? А может, Вы хотите помочь кому-то из своих близких? Тогда самое время познакомиться с аппаратом «Глазник» поближе. Думаем, многим это будет интересно.

Пришло время взглянуть на мир по-новому!

В основе работы аппарата «Глазник» лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным монохроматическим лазерным излучением. На сегодняшний день это самый безопасный способ лечения, который может помочь, казалось бы, даже в самых безнадёжных ситуациях. И самое главное – он даёт возможность вновь увидеть мир чётким без операционного вмешательства! Как это работает?

Прежде всего, лазер расширяет сосуды. Вследствие чего улучшается кровоток. Это позволяет быстрее справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах, истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно это является первопричиной большинства глазных заболеваний! Как Вы правильно понимаете, вовремя устранить причину – это уже 90 % успеха в лечении любой болезни!

«Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые ещё не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и происходит невероятное – функция нерва начинает восстанавливаться! Вы можете себе представить такое?! Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика! При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов! А эффект от процедур держится длительное время!

Достаточно всего лишь надеть очки

«Глазник» – это сложный, высокотехнологичный медицинский аппарат, которым легко может пользоваться абсолютно любой человек. Ведь для того, чтобы начать сеанс лечения, достаточно всего лишь надеть специализированные очки. Вместо привычных дужек у них удобная эластичная резинка с регулятором. Такая универсальная конструкция позволяет этим очкам «сидеть как влитым» на любом типе лица и форме головы. А значит, лечение для Вас будет максимально комфортным.

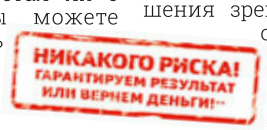
И всё, остаётся только выбрать необходимую программу конкретно для Вашего заболевания. Большой пульт управления с широкими кнопками и подробная инструкция, написанная простым языком, помогут Вам в этом.

Регулярное использование аппарата «Глазник» не только может восстановить зрение, но и избавит Вас от головных болей, улучшит сон и состояние нервной системы. И заметьте, всё это Вы сможете получить, даже не выходя из дома. Правда здорово?

Что делать, если лекарства больше не помогают?

Лазерная терапия прекрасно сочетается с другими способами лечения. Более того, она усиливает их!

Так, аппарат «Глазник» повышает эффективность лекарственных препаратов, которые Вы уже принимаете. Особенно это будет заметно на тех препаратах, от которых Вы уже перестали получать прежний эффект. Сочетая их с лазерной терапией, Вы можете многократно усилить действие Ваших лекарственных средств.



Это происходит за счёт того, что лекарства начнут лучше и точнее проникать в ткани глаза. Поверьте, Вы сразу заметите, что лечение стало намного эффективнее!

Кроме того, если сочетать лечение аппаратом, например, с антибиотиками и противовирусными средствами, можно устранить невралгию (воспаление) зрительного нерва. После курса процедур Вы почувствуете, как улучшается цветоощущение и начинает восстанавливаться зрение. Трудно поверить, но всё это может сделать один аппарат! Но и это ещё не всё.

«Глазник» очень эффективен при утомлении зрительного анализатора, напряжённой работе за компьютером и дисплейной болезни, что очень актуально для современного человека. Пройдите курс процедур на аппарате «Глазник», и Вы надолго забудете о покраснении глаз!

Внимание!
Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «ГЛАЗНИК»— 100% гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

Почему мы остановили свой выбор на «Глазнике»?

Готовя материал для этой статьи, нам пришлось познакомиться со множеством аппаратов для коррекции зрения. Была проделана огромная работа, просмотрены сотни приборов, эффективных и не очень, был проведен тщательный анализ рынка товаров для здоровья.

Думаем, Вы даже можете сказать нам спасибо, ведь мы существенно облегчили Вам выбор Вашего личного «домашнего офтальмолога». Итак, коротко о том, почему мы остановили свой выбор именно на «Глазнике».

Дело в том, что для достижения качественного лечебного эффекта длина волны лазерного излучения должна быть 650 нанометров. Так вот, из всех представленных на рынке аппаратов для улучшения зрения только «Глазник» обладает такими параметрами. Его уникальность в том, что такой компактный аппарат может создавать такую длину излучения. Только вдумайтесь: он делает практически нереальные вещи! То, на что неспособны другие. Это же феноменально!

Кроме того, это не просто аппарат, это медицинское изделие, одобренное Росздравнадзором и прошедшее клинические испытания. А значит, проверенное и качественное! Итак, подводя итоги, мы хотим выделить главные преимущества аппарата «Глазник»:

- ***Мощный обезболивающий эффект;***
- ***Быстро восстанавливает внутриглазное давление;***
- ***Предотвращает дистрофию сетчатки глаза;***
- ***Улучшает зрение и останавливает развитие катаракты.***

Лучшее решение Вашей проблемы

Страх ослепнуть занимает третье место среди самых распространённых фобий. Потому что это действительно страшно. Поэтому все мы ищем выход, спасительную соломинку, которая восстановит наше зрение или хотя бы остановит его ухудшение, в некоторых случаях, увы, стремительное.

Можно решить вопрос кардинально. Но операция – это всегда страх, боль, длительный восстановительный период, а у пожилых людей ещё и ряд противопоказаний. И главное, никто не даёт никаких гарантий. В отличие от производителей аппарата «Глазник».

Компания «СПБ МедПрибор», которая занимается выпуском этого чудесного аппарата, настолько уверена в его качестве и эффективности, что готова вернуть Вам деньги, если Вы не достигнете результата. Вы абсолютно ничем не рискуете. Зато взамен получаете самое главное – ясное зрение!

Кроме того, с его приобретением Вы сможете существенно сэкономить. Ведь курс лазерных процедур в платных клиниках Вам обойдётся в 3-4 раза дороже! А дома Вы сможете провести столько курсов, сколько необходимо. Более того, лечиться аппаратом сможет вся Ваша семья!

«Глазник» – лучшее решение Ваших проблем. Он поможет Вам взглянуть на мир по-новому и увидеть всё, что скрыто. Позвоните прямо сейчас и измените свою жизнь к лучшему!

+ Подарок

При заказе аппарата «Глазник» вы получите магнитоэластичные очки* стоимостью 990 рублей, БЕСПЛАТНО!
Подробности – у оператора!

Ожидается повышение цены!
Успей купить аппарат «Глазник» по цене 2019 года.

Заказывайте аппарат «ГЛАЗНИК»

8-800-777-68-25

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)
Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**
433011, г. Самара, а/я 7702, заказ Н-54
В письме укажите свой номер телефона
Также вы можете заказать «Глазник» на www.life7.ru

ИП Серов Алексей Николаевич, ОГРНИП 320631300065603, 443016. Реклама 18+. * Акция действует с 28 октября по 9 декабря 2020 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. ** Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Маэстро стал стремительно худеть...

Уж не рак ли у композитора Игоря Крутого?

Ведь столько известных людей стали жертвами этой болезни! Масла в огонь подлили слухи о тайной операции в Америке, которую Крутой перенес зимой прошлого года. Как выяснилось, маэстро и правда неизлечимо болен. К счастью, это не рак, а диабет. Потеря веса связана со строгой диетой, прописанной врачом-эндокринологом, которой он тщательно придерживается. Игорь ест лишь овощи, фрукты, мясо или рыбу, приготовленные на пару, полностью исключил из рациона жареное, острое и жирное. Его часто видят на беговой дорожке или играющим в теннис. И еще маэстро приходится строго контролировать сахар в крови. Здоровье — это нелегкий труд.

Знаете ли вы, что...

Хандра при диабете может во много раз ускорить прогрессирование болезни. И наоборот, гормоны радости в какой-то мере заменяют инсулин, стабилизируя уровень сахара в крови. Поэтому не предавайтесь унынию, соберитесь с силами и скажите себе: «Даже если я болен, это не повод для тоски. Если я буду лечиться, я смогу забыть про болезнь». Постарайтесь чаще делать то, что вам нравится: больше положительных эмоций! Смейтесь громче, смейтесь больше, смейтесь чаще!

Очень хорошее письмо

У свекрови на ноге была трофическая язва. Аптечные мази помогали мало

Стали искать рецепты народной медицины. Спасение пришло неожиданно. Как-то рану на ноге у свекрови увидела соседка и научила готовить лекарство. Требуется 25 г свежего прополиса и пачка сливочного масла. Прополис я измельчила на бумаге, масло растопила в кастрюле на маленьком огне. Когда оно начало закипать, рассыпала прополис по всей поверхности масла. Закрыла кастрюлю крышкой и держала на маленьком огне 12 минут. (Если будет сильно кипеть, приподнимите кастрюлю и водите ее кругами над огнем. Так масса хорошо размешается и прогреется.) Затем сняла с огня, процедила в баночку через марлю, сложенную в три слоя. После остывания мазь готова. Банку закрыла крышкой и хранила лекарство в холодильнике. Лечилась свекровь так: отрезала ленточку бинта, свернула его в три слоя, нанесла немного мази — и к ране. Сверху прикрыла целлофаном. Оставила компресс на сутки. Процедуру делала ежедневно до выздоровления. Во время лечения нужно через день протирать кожу вокруг язвы перекисью водорода. Если язва большая, то на рану надо положить несколько салфеток, чтобы закрыть ее полностью.

И. Н. Кошеварова, Красноярск

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Цвет кожи изменился...

Диабетическая полинейропатия — тяжелое осложнение сахарного диабета из-за повреждения нервов и мышц. Кожа становится как будто обожженной и болезненной.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ОСЛОЖНЕНИЯ

Онемение, похолодание ног, ощущение бегающих мурашек, покалывание, жжение... Из-за повышенного уровня глюкозы (она наносит вред и нервной, и мышечной тканям) нарушается кровоснабжение отдаленных от центра участков тела — стоп и кистей. Постепенно нервы истончаются, некоторые из них склерозируются, из-за этого изменяется цвет кожи, она становится сухой, начинает шелушиться. Затем происходит потеря чувствительности, двигательных функций, трофические изменения, а в тяжелых случаях — появляется диабетическая стопа.

ПОЛИНЕЙРОПАТИИ МОЖЕТ НЕ БЫТЬ, ЕСЛИ...

Обычно болезнь поражает обе конечности, а вот трофические язвы могут появиться только на одной ноге. Если диабет II типа обнаруживается, например, у человека в 45 лет на фоне стресса, но он правильно лечится, контролирует уровень сахара, соблюдает диету, то диабетическая полинейропатия может вообще не проявиться. Что касается терапии, то в первую очередь нужно лечить основное заболевание — сахарный диабет.

Конкретно для лечения диабетической полинейропатии назначают препараты тиоктовой, или альфалипоевой кислоты. Лекарства снижают уровень сахара в крови, улучшают микроциркуляцию во всех органах, повышают проводимость нервных импульсов. В последнее время широко используют «Эспа-Липон», который, помимо прочего, улучшает работу печени, защищает ее, регулирует липидный и углеводный обмен, снижает уровень холестерина, что важно для профилактики диабетического гепатоза. Лечение этими препаратами лучше начинать с внутривенных капельных вливаний и затем переходить на прием таблеток.

ГЛАВНОЕ — НЕ ДОПУСТИТЬ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Для улучшения кровотока назначают сосудистые препараты. Очень хорошо действуют на нервную систему витамины группы В. Местная терапия в основном направлена на профилактику возникновения трофических язв. Это уход за кожей стоп, массажи, физиопроцедуры, которые снимают или уменьшают проявления полинейропатии, улучшают кровоснабжение и уменьшают риск развития инфекций. Успех во многом зависит от упорства и терпения пациента.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

* Если нет язв, а только изменился цвет кожи, принимайте контрастный душ — он активизирует кровоток в конечностях. Эффективна магнитотерапия. Ее можно проводить самостоятельно, сейчас в продаже имеется немало приборов для использования в домашних условиях.

* Следите за ногами, снимайте со стоп огрубевшую кожу, не допускайте появления грибка, мозолей, ссадин, даже микротрещин, тем более их инфицирования. Ведь у диабетика любое повреждение кожи заживает долго, в тяжелых случаях не исключен риск развития язвы.

* Смазывайте ноги защитными кремами, мазями с пчелиным ядом. Начинайте со стоп и поднимайтесь выше по голени.

* Надевайте удобную обувь, при плоскостопии обязательно вставляйте ортопедические стельки. В часы отдыха или просмотра телевизора приподнимайте ноги. Во время сна подкладывайте под ступни небольшой валик.

МЫЛО СМЯГЧИТ КОЖУ

* При огрубевшей коже натрите на терке немного туалетного мыла и перемешайте с раствором 3%-ной перекиси водорода до кремообразного состояния. Нанесите на стопы, оберните их полиэтиленовой пленкой. Через 20-30 минут ополосните теплой водой и аккуратно пройдитесь пемзой. Мыло смягчит кожу, а перекись водорода предотвратит ее инфицирование.

Использовать средства местной терапии можно только в том случае, если на коже нет повреждений.

О ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Что касается физической активности, нужно каждый день ходить пешком не меньше 40 минут. Бег и длительная ходьба нежелательны. Запрещается поднимать тяжести — это способствует дальнейшему поражению нервных окончаний на уровне поясницы и усугубит полинейропатию. Надо выполнять лечебную гимнастику и самые простые упражнения. Например, лежа в кровати, вытяните ноги. Вращайте стопами, поворачивайте их вправо и влево, тяните на себя и от себя. Встав на пол, перекатывайтесь с пятки на носок. Поднявшись на носки, постойте так, сколько можете. Упражнения делайте каждый день не меньше 15-20 минут. Разминайте на ноге каждый палец, пытайтесь их сжимать. Катайте ногами скалку или массируйте подошву руками.

О. Л. Поспелова, эндокринолог, кандидат медицинских наук

Про резус...

Ёшкин кот!

В России принято спрашивать, кем человек является по гороскопу. А вот в Японии больше интересуются типом крови.

Там считают, что резус-фактор влияет не только на состояние организма, но и на психику человека. Попробуем разобраться, чем люди с отрицательным резусом отличаются от «положительных».

Появление людей с отрицательным резусом — загадка для ученых. Их около 15% на всем земном шаре. В крови таких людей нет особого белка, который есть у всех остальных жителей планеты. Откуда взялся отрицательный резус? Есть предположение, что такие люди произошли от кровосмешения представительниц Земли и других цивилизаций. Подтверждают эту гипотезу Библия, Коран и Талмуд. В них говорится об ангелах, спустившихся с небес.

Люди с отрицательным резусом и первой группой крови — идеальные доноры. Их кровь является универсальной для всех, поэтому очень ценится. Есть и отличительные уникальные черты:

* у них прекрасные умственные и аналитические способности;
* любят тепло;
* обладают сверхспособностями;
* имеют волосы с рыжеватым оттенком;
* как правило, у них пониженное кровяное давление и температура тела;
* имеются дополнительные ребра или позвонки;
* чаще других (по статистике) их похищают инопланетяне и используют как биологический материал.

Все члены королевских семей для поддержания своей родословной предпочитают жениться на своих родственниках. Потому что у всех этих людей отрицательный резус-фактор. И они его планируют сохранить. Например, королева Елизавета Вторая замужем за свои кузеном (троюродным братом) принцем Филиппом. Отрицательный резус имелся у президентов Америки: Барака Обамы, Джона Кеннеди, Джорджа Буша-старшего, Била Клинтона.

Первая группа крови и резус-фактор отрицательный у действующего президента России Владимира Путина и бывшего президента Дмитрия Медведева.

Полезно знать

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ РОЗМАРИНА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Не пьём, а лечимся

ОТ АНГИНЫ ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА СТАКАНОМ КИПЯТКА. ПОСЛЕ НАСТАИВАНИЯ СМЕШАЙТЕ С 1 Л ГОРЯЧЕГО ПИВА. ПЕЙТЕ ПО СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Кусочек прополиса приклейте к зубу на ночь

Молоко и молочные продукты — отличная питательная среда для различных бактерий. Когда болит горло, их лучше не есть. Это только усилит воспаление. Могу посоветовать проверенный рецепт от ангины. Кусочек прополиса величиной с горошину на ночь приклейте к зубу. Утром можете отклеить или проглотить. Прополис содержит много противовирусных и антибактериальных веществ, которые борются с инфекциями и укрепляют иммунитет. Я сама так лечусь и ребенка лечу. У меня боль в горле и налет проходят за одну ночь, у ребенка — за 2-3 дня. Конечно, этот метод подойдет только тем, у кого нет аллергии на продукты пчеловодства. Крепкого всем здоровья!

Нина Васильевна Морозова, Московская обл.

Теперь сердце у меня как у старика...

Люди! Не относитесь к ангине как к несерьезному заболеванию. Знаю на собственном печальном опыте, что ангина может стать причиной серьезных осложнений. При первых же симптомах ангины или других заболеваний горла сразу начинайте лечиться. В 30 лет после серьезного обследования мне сообщили, что сердце у меня как у 70-летнего старика. Я был в шоке! Почему?! Врачи сказали, что, скорее всего, перенес ангину на ногах. Никогда бы раньше не подумал, что простая ангина может так навредить сердцу. Теперь вот лечусь... Так что мой совет: при первых же симптомах ангины бегом к врачу! Желаю всем крепкого здоровья!

Антон, Екатеринбург

Как там, у них?

В Австралии миндалины не спешат удалять

Ученые из Дании и Австралии 30 лет наблюдали за людьми, у которых были удалены миндалины и аденоиды.

Выяснилось, что операция дает лишь краткосрочный эффект. В будущем возможны не менее серьезные проблемы. Так, у людей с удаленными аденоидами в 4-5 раз возрастает риск отита. Они в 2 раза чаще страдают от хронической обструктивной болезни легких, конъюнктивита и воспаления пазух носа. А люди, которым удалили миндалины, чаще сталкиваются с инфекциями верхних дыхательных путей.

Дело в том, что миндалины — часть иммунной системы. Они защищают от бактерий и вирусов. Так что зачастую увеличение миндалин — всего лишь сигнал о том, что иммунитет напряжен. Решение об операции всегда должно быть взвешенным.

Бобик, Бублик, он же Жучка

КТО СКАЗАЛ, ЧТО СОБАКИ НЕ ПОНИМАЮТ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЯЗЫК? НАШ ДВОРОВЫЙ ПЕС ЕГО ПОНИМАЛ...

Он отзывался на все клички: Хохламон, Бобик, Бублик, Баранкин и даже иногда Жучка. Помню, две девчушки, наобнимавшись с псом и загладив его до полуобморока, звали собаку играть: «Ну пойдем, Жучка! На тебе мяч!» К ним подошел мальчуган и со знанием дела заметил: «Какая это вам Жучка? Это же он. Смотрите, какая у него морда мужская. И вообще его зовут Бобик».

Хохламон блаженно растянулся на асфальте, казалось, дремал. Только большие острые уши поворачивались то вправо, то влево, улавливая разные звуки. Вдруг песик подскочил и вихрем помчался на дорогу, дети на великах что-то кричали Бублику.

Смешной черно-белый зверек с глазами-бусинками сопровождал детей везде. Взрослые были не в восторге и бросали ему вслед: «Охламон!» Хохламон — добавил пес еще одно имя в свою копилку и с тех пор исправно на него отзывался. Бывает, окликнешь его, и он несется через всю улицу, широко и белозубо улыбаясь.

Видели когда-нибудь, как улыбаются собаки? Хохламоша просто высоко поднимал верхнюю губу, демонстрируя голливудскую улыбку, и одновременно исполнял сложный танец, состоявший из приседаний и виляний не только хвостом, а всей задней половиной гибкого туловища. Да так, что при этих изворотах кончик хвоста доставал его носа.

Хохламон гулял везде, играл на детских площадках, ходил по магазинам и, кстати, ничего не просил. Он любил всех детей на свете. В хорошую погоду, когда ребятишки высыпали на улицу, песик носился от одной детской стайки к другой и везде был своим. Пристраивался сбоку и провожал в школу, в детский сад, в больницу, на реку — куда угодно. Сидя рядом с песочницей, он с удовольствием наблюдал за приготовлением куличиков, потом гонял с мальчишками в футбол, затем бежал к девочкам в теремок, чтобы передохнуть в тени и угоститься печеньем. Был согласен принадлежать и Лизе, и Теме, и Толику, и Кате, и Мише, а те были готовы стать его хозяевами.

С той же силой, с какой Хохламоша обожал детей, он ненавидел мужчин. Бросался на них с громким лаем, норовя укусить за ногу. Хрипел, порой переходя на визг, как будто пытался высказать давнюю обиду, излить боль на своем собачьем языке. Сколько раз в Хохламона летели камни и палки! Сколько раз я и другие мамочки с детьми слышали: «Убью гада! Уберите свою шавку! Завели собаку, так держите, чтобы на людей не кидалась!» Но мы-то знали...

Когда-то Хохламон жил в деревне, и у него был хозяин — любитель выпить. Иногда на мужика вдруг находило, он шел во двор и принимался избивать сидевшую на привязи собаку. И убил бы, если бы бедолаге не удалось сорваться с цепи и сбежать.

А однажды в нашем дворе оказался мужчина. Он прихрамывал, опираясь на трость. Увидев его, пес залился громким лаем. А как иначе? Когда тебя избивают двумя ногами, это больно, а у этого — три! Хохламоша попытался цапнуть зубами странную «ногу», но мужчина неожиданно миролюбиво сказал: «Ну и что ты на меня лаешь?» Бобик, Бублик, он же Жучка от удивления даже притормозил попой. А человек продолжал: «Разве я тебя обижал? Не обижал. Зачем же ты меня пытаешься обидеть? Я иду своей дорогой, и ты иди своей».

... Кто сказал, что собаки не понимают человеческий язык? Пес еще недолго семенил рядом с мужчиной, гавкнул пару раз для профилактики, потом обогнал и побежал вперед, изредка оглядываясь на странного трехногого человека, который не стал бросать в него камни.

Года два назад Хохламоша исчез. Кто-то из жильцов увез песика на дачу, построил там теплую будку и поселил его у себя насовсем.

Так что теперь у бродяги появилась прописка, чему я несказанно рада!

Татьяна С., Саратовская обл.

■ ЛЮДИ БРОСАЮТ СОБАК, НО ЕЩЕ НИ ОДНА СОБАКА НЕ ПРЕДАЛА ЧЕЛОВЕКА.

■ НЕ ЖИВИ ТАМ, ГДЕ НЕ СЛЫШНО ЛАЯ СОБАК.

Авторитеты дают советы

Зубной камень травмирует дёсны

Многие люди обращаются к стоматологу, только если чувствуют нестерпимую боль. А кровоточивость десен, зубной камень и налет у них не вызывают серьезного беспокойства. А зря...

Не чистишь зубы? Жди проблем...

Зубной камень нарастает у тех, кто не любит или не считает нужным чистить зубы. Но вначале образуется мягкий зубной налет. В нем скапливаются остатки пищи, которые создают почву для развития бактерий. Их миллиарды. Самые вредоносные провоцируют заболевания желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей и даже крови. Лучше всего бактерии «растут» на легко усваиваемых углеводах, которые содержатся в мучных и сладких продуктах. Поэтому стоматологи рекомендуют всегда чистить зубы после сладостей. Особенно быстро зубной налет скапливается там, где зубы не самоочищаются от пищи в процессе жевания. Со временем он пропитывается солями кальция, содержащимися в слюне, и затвердевает.

Желтая бляшка растет...

Зубной налет начинает активно образовываться после каждого приема пищи. Микроорганизмы прикрепляются к поверхности зуба и создают довольно стабильную зубную бляшку. Бактерии размножаются, зубная бляшка растет и опускается все ниже в десневую бороздку. Со временем бляшка уплотняется и приобретает желтоватый цвет. По мере затвердевания доступ кислорода внутрь отложений прекращается. Это способствует еще большему размножению бактерий.

Нижние зубы страдают чаще

Зубной налет может появиться на любом зубе, но более стойкий — на нижних зубах под языком. Постепенно он темнеет, становится более плотным и трансформируется в зубной камень, который уже невозможно очистить зубной щеткой. На то есть несколько причин. Зубной камень может появиться из-за неправильной или нерегулярной чистки зубов, использования старой зубной щетки. И еще недостаточного употребления твердой пищи, которая не дает скапливаться отложениям на зубах. Еще одна причина — пережевывание пищи на одной стороне, левой или правой. Камень появляется, когда нарушен обмен веществ, особенно солевой. В результате этого происходит изменение состава слюны. Зубной камень — идеальное место для дальнейшего отложения налета, поэтому, если камень не удалять и профессионально не очищать, он увеличивается в размерах, провоцируя развитие болезней десен.

Симптомы появления камня

Сами по себе отложения камня на зубах не вызывают болезненных ощущений. Но он нарастает и становится все больше, травмируя десны и вызывая их воспаление. Вот тогда у пациента появляются жалобы. О том, что зубной камень начал формироваться, можно судить по таким признакам:

* неприятный запах изо рта из-за продуктов жизнедеятельности микроорганизмов, скапливающихся на зубах. Они производят летучие соединения серы с характерным запахом;

* десны отекают и становятся ярко-красного цвета, зубодесневые сосочки увеличены в размерах и могут закрывать часть коронки зуба;

* кровоточивость, которую обнаруживают во время чистки зубов или использования зубной нити. В более тяжелых случаях десны начинают кровоточить при приеме пищи. Это иногда сопровождается болью в деснах;

* повышенная чувствительность отдельных зубов тоже не случайна. Это связано с травмой десен. Десна как бы усыхает, зубной корень оголяется. Зуб начинает реагировать на горячую и холодную пищу;

* на зубах видны плотные темно-коричневые и желтоватые отложения. Какая уж тут улыбка и белизна зубов!

Доктор поможет...

*** При помощи специального бора.** Стоматолог поддевает камень, отделяет его от зуба, а затем выскабливает поверхность. Этот метод несовершенен, так как не позволяет убрать камень под десной. К тому же во время процедуры пациент испытывает некоторый дискомфорт. Поэтому механическую чистку сейчас выполняют крайне редко.

*** Ультразвук** позволяет убрать не только видимые отложения, но и скрытые под десной. В местах, где зубная эмаль истончилась, пациент может испытывать боль, поэтому часто во время этой процедуры делают местную анестезию: на зубы наносят специальный состав. Удаление зубного камня ультразвуком — самый распространенный метод снятия отложений на зубах.

*** Лазером —** более щадящая процедура по сравнению с ультразвуком. Лазерный луч удаляет налет слой за слоем, дробя камень на мельчайшие частицы, которые затем вымываются из полости рта струей воды и воздуха. Во время процедуры пациент не испытывает никакого дискомфорта, поэтому обезболивание при лазерном удалении зубного камня не делают.

> С ВОЗРАСТОМ ОБРАЗОВАНИЕ ЗУБНОГО КАМНЯ И НАЛЕТА УСКОРЯЕТСЯ. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО ЕЖЕГОДНО СНИМАТЬ ЕГО.

*** Химическая чистка.** На поверхность зубов врач наносит специальный гель и пасту, содержащие кислоты и щелочи. Когда зубной камень размягчается, врач легко удаляет его. Процедура абсолютно безболезненная и даже приятная, поскольку подобные составы приятны на вкус. Полностью избавиться от зубного камня под десной при помощи этого метода невозможно. Кроме того, велик риск повредить эмаль и десны кислотами и щелочью.

Опытные стоматологи используют во время чистки несколько способов, чтобы добиться максимального эффекта. После удаления камня врач полирует зубы, так как на гладкой поверхности налет скапливается намного медленнее, чем на шероховатой. И наносит на зубы фторсодержащий гель, чтобы закрепить полученный эффект.

А. Я. Мусаева, стоматолог, врач II категории

Пригодится

ЗУБНОЙ налет появляется у любителей черного кофе и у тех, кто много курит.

НЕ допустить появления зубного камня можно, если чистить зубы не меньше двух раз в день, а по возможности — после каждого приема пищи (или хотя бы полоскать рот после еды).

ЧИСТИТЬ зубы надо не только с внешней стороны, но и с внутренней, так как зубной камень образуется, как правило, именно там. Для очистки пространства между зубами рекомендуется использовать зубные нити. А вот от зубочисток лучше отказаться, так как они травмируют десны.

Бабушкины рецепты

Главное, чтобы перекись была свежей

Растворите 2 таблетки перекиси водорода в 1/2 стакана воды. Этим раствором полощите рот, затем подержите раствор во рту (должна образоваться пена), сколько хватит терпения. Выплюньте и наберите новую порцию. Зубная боль исчезнет, главное, чтобы перекись была свежая.

Полощем рот настоем трав

При стоматите смешайте по 2 части цветков календулы лекарственной и травы дурнишника обыкновенного и по 1 части корневища лапчатки прямостоячей и травы чистотела. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, дайте 2 часа настояться и процедите. Полощите рот и делайте ротовые ванночки при язвах слизистой.

От стоматита кора дуба

Даже опытные стоматологи не отрицают укрепляющего, обезболивающего и вяжущего действия коры дуба. Ее часто назначают для полосканий при заболеваниях десен. При стоматите 2 ст. ложки коры дуба залейте 1 стаканом воды и кипятите на маленьком огне полчаса. После этого долейте воды до стакана, остудите отвар и полощите им рот 3 раза в день.

Дёсны успокоить помог куриный белок

После того, как мне удалили зубной камень, начала беспокоить десна. Стоматолог объяснил, что такое бывает, и посоветовал полоскания. Я нашел такой рецепт. Смешал куриный белок с 1 чайн. ложкой поваренной соли и залил 1 л кипятка — это дневная норма. Яйцо обязательно должно быть свежим. Для меня это не проблема. Сосед по даче держит кур и всегда меня снабжает. Если бы не ленился, сделал бы и травяной отвар, им вместо кипятка можно белок заливать. Сделал по-простому, как мог. Полоскал после каждого приема пищи, выходило больше пяти раз в день. Остаток раствора хранил в холодильнике, каждый раз нужную порцию немного подогревал. Такое полоскание предупреждает воспаление десен, укрепляет слизистую. И вот уже полгода проблемы с деснами меня не беспокоят.

О. Н. Ромашкин, Пензенская обл.

От варикоза

Лечебные мази

■ **Чесночная.** Тщательно измельчите белый чеснок и размешайте со сливочным маслом (1:2). Намажьте мазь на пораженные болезнью места, обмотайте пергаментной бумагой и закрепите фиксирующей повязкой из бинта. Оставьте такой компресс на одну ночь, после чего смойте остатки мази теплой водой. При легком раздражении или шелушении смажьте кожу детским кремом.

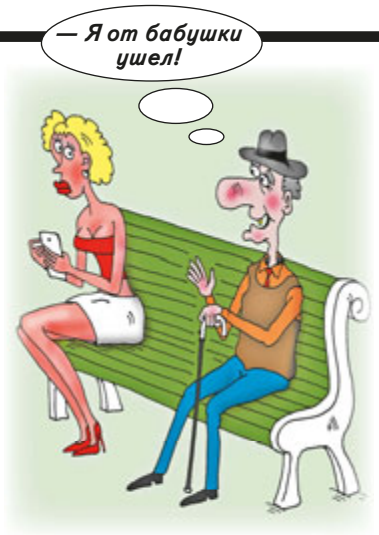
■ **Из ядер грецкого ореха.** Горсть (около 50 г) измельченных ядер грецких орехов залейте 1 стаканом подсолнечного масла. Настаивайте в течение одной недели, после чего нагревайте смесь на водяной бане в течение часа. Процедите и смазывайте пораженные места несколько раз в день.

■ **Кислое молоко с полынью.** Смешайте растолченную полынь с кислым молоком до кашицеобразного состояния. Добавьте в смесь немного вазелина или сливочного масла. Тщательно перемешайте и поставьте емкость со смесью в холодильник на нижнюю полку на 30 минут. Готовую мазь наносите на пораженную кожу мягкими массажными движениями. Кроме того, мазь можно использовать для холодных компрессов. Для этого намажьте ее на марлю, оберните ноги и оставьте на ночь. Повторяйте эту процедуру каждый вечер в течение 5 дней. Затем сделайте перерыв на 3 дня, после чего снова проведите курс лечения.

■ **Каланхоэ.** Смешайте измельченные в кашицу свежие листья каланхоэ с вазелином (2:1). Настаивайте ночь в холодильнике на нижней полочке. В течение 7 дней втирайте мазь перед сном в пораженные участки ног круговыми легкими движениями.

■ **Из цветков календулы.** Сначала на водяной бане растопите 200 г свиного жира. Добавьте к нему 50 г свежих измельченных цветков календулы. Подержите на огне минуты три, помешивая, затем выключите плиту, накройте сковороду крышкой, укутайте и оставьте до утра. Утром немного подогрейте и отожмите цветки. Жмых выбросьте, а мазь разлейте по баночкам и храните в холодильнике. Смазывайте мазью поврежденные вены 2-3 раза в день или делайте компрессы, которые меняйте каждые сутки. Курс компрессов — 2 недели.

В. Я. Федотов,
народный целитель,
Ярославская обл.



ВСЕ ЧТО НИ ДЕЛАЕТСЯ —
К ЛУЧШЕМУ,
ПРОСТО НЕ К ВАШЕМУ.

На приёме у терапевта

Между цифрами такая маленькая разница...

У меня хорошее давление — 110 на 90. Но почему маленькая разница между верхней и нижней цифрой?

Полина Григорьевна Павлова,
Ростовская обл.

Это может быть из-за погрешности измерения. Некоторые производители выпускают тонометры в линейке наряду с холодильниками и стиральными машинами. Чтобы быть уверенными в качестве аппарата для измерения давления, лучше выбирать фирмы, специализирующиеся на технике медицинского назначения. И еще: тонометр — измерительный прибор, и хотя бы раз в год он нуждается в поверке. Кстати, врачи сдают на поверку свои тонометры два раза в год, а иногда и чаще.

Погрешности бывают еще из-за того, что люди не умеют правильно измерять давление. Если это делать «с разбегу», конечно, показатель будет недостоверным. Надо удобно сесть в кресло или на стул, опереться на спинку и расслабить спину. Ноги поставить на пол на расстояние немного шире плеч и тоже расслабить. Руку положить на подставку или на стол. В такой позе необходимо посидеть пять минут, а затем надеть (не туго) манжет аппарата и провести первое измерение. Через две минуты повторить его на той же руке. Обе цифры (вторая наверняка будет ниже, чем первая) суммировать и разделить на два. Например: к 156 добавить 150 и разделить на два, а к 100 добавить 94 и также разделить на два. Полученный результат — 153 на 97 — будет показателем вашего давления. Обычно врач рекомендует пациентам измерять давление один или два раза в течение дня, желательно в одно и то же время.

Стараюсь пить таблетки от давления, но...

Давление не всегда держится в норме. В чем дело? Гипертония у меня уже лет пять, мне 49 лет.

Павел,
Забайкальский край

Вы написали: «стараюсь пить таблетки». Не нужно стараться — необходимо пить. Многие пациенты совершают ошибку: как только давление нормализовалось, сами отменяют прием препаратов. От того, насколько аккуратно человек принимает лекарство, зависит уровень давления. Проводилось исследование, почему люди нерегулярно пьют таблетки от гипертонии. Больше половины пациентов сказали, что препаратов слишком много. Около 30% ответили, что нет возможности контролировать давление, а если не знаешь его уровня — зачем пить лекарство? Каждый четвертый опрошенный ответил, что давление нормализовалось, поэтому он скорректировал лечение на свое усмотрение: принимает по половинке таблетки или отменяет один или большинство препаратов. Семь-восемь пациентов из ста не принимают таблетки, потому что внимательно прочитали инструкцию и опасаются побочных эффектов. Это неправильно! Каждый пациент, независимо от того, есть у него повышенное давление или нет, прежде чем прийти на прием к терапевту, должен ежедневно в течение 3-4 недель на расчерченном листочке записывать показатели давления. И с заполненным листком приходить на все приемы.

На каждый день

■ ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА, ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕЖЕДНЕВНО УТРОМ НАТОЩАК СЪЕДАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СЫРОЙ КЛЮКВЫ. СЕВЕРНАЯ ЯГОДА УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ СОСУДОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАПИЛЛЯРОВ.

■ И ЕЩЕ СЪЕДАЙТЕ ХОТЯ БЫ 1 ГРЕЙПФРУТ. В НЕМ СОДЕРЖИТСЯ КАЛИЙ, ПРЕДОХРАНЯЮЩИЙ ОТ ИНСУЛЬТА И ГИПЕРТОНИИ.

Будь начеку! Авторитеты дают советы

Инсульт как осложнение

Главные провокаторы инсульта — фибрилляция предсердий, гипертония, ишемическая болезнь сердца и диабет. Причем последствия инсульта здесь могут быть намного серьезнее, чем у ранее здоровых людей.

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

Фибрилляция предсердий — самое частое нарушение сердечного ритма у взрослых. Его еще называют мерцательной аритмией. Она повышает риск инсульта. При этом типе аритмии предсердия перестают сокращаться скоординированно — как бы трепещут. Из-за этого сердце не может хорошо перекачивать кровь. Она поступает в сердечные камеры неравномерно и иногда может скапливаться в верхних камерах сердца, образуя кровяные сгустки. Сформированный таким образом тромб может дойти с кровью до головного мозга. Так возникает инсульт...

Единственный способ предотвратить такое развитие событий — это длительно принимать препараты для разжижения крови. Золотым стандартом является варфарин в таблетках. Лекарство принимается по назначению и под строгим контролем врача. Дело в том, что оно так сильно разжижает кровь, что может вызвать неуправляемые кровотечения. Поэтому нужно постоянно проверять уровень свертываемости крови. А недавно на российском фармрынке появились антикоагулянты нового поколения — апиксабан, ривароксабан, дабигатран. Их прием не требует постоянной сдачи крови. Риск кровотечений не так высок. Эти препараты не взаимодействуют с едой и другими лекарствами. Но их действие наступает в течение двух часов и быстро прекращается. Поэтому нельзя пропускать прием лекарства.

ДИАБЕТ

У диабетиков риск ишемического инсульта возрастает в 2,5 раза. При диабете в сосудах накапливается холестерин. Это чаще всего приводит к развитию атеросклероза. Оторвавшаяся холестериновая бляшка превращается в тромб, он и становится причиной инсульта. Чтобы этого не произошло, диабетикам нужно следить и за сахаром, и за холестерином в крови. Делать раз в полгода ЭКГ и УЗИ сосудов шеи, питающих головной мозг. И, конечно, важно соблюдать здоровую диету и вовремя восполнять потерю жидкости в организме.

Кроме того, при диабете обязателен прием лекарств. На российский рынок недавно вышел препарат эмпаглифлозин. Он одновременно снижает уровень сахара в крови и связанные с диабетом сосудистые риски. Так что у диабетиков появилась возможность использовать всего один препарат для решения сразу нескольких проблем. А при тяжелом диабете это лекарство сочетают с другим препаратом для контроля глюкозы — линаглиптином. Причем теперь для этого не нужно покупать два отдельных лекарства. Уже создана и продается готовая комбинация этих средств.

ГИПЕРТОНИЯ

Сегодня от повышенного давления страдает каждый четвертый житель планеты. Как правило, это полные, курящие, малоподвижные, малоспящие и тревожные люди.

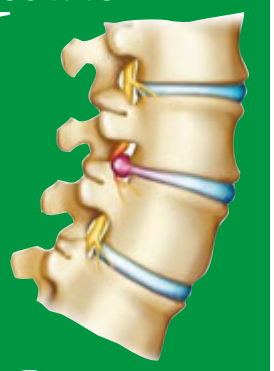
Е. М. Калганова, терапевт,
врач высшей категории

SOS!

Если давление превышает 140/90 мм рт. ст., стоит обратиться к кардиологу и начать прием гипотензивных препаратов. Современные таблетки от давления достаточно принимать раз в день. При этом они действуют мягко, не вызывая скачков давления, и таким образом помогают предотвратить инсульт.

Без гимнастики не обойтись

ГРЫЖА поясничнО-крестцового отдела позвоночника



Когда человек тяжело физически работает (поднимает тяжести) или, наоборот, мало двигается, ведет сидячий образ жизни или работает сидя, может возникнуть грыжа поясничнО-крестцового отдела. Ее предшественником часто бывает остеохондроз. Чтобы облегчить страдания больного, назначают лекарства, физиотерапию и обязательно лечебную гимнастику.

Симптомы появления грыжи

Усиление боли в поясничнО-крестцовом отделе при физических нагрузках. В области поясницы может возникать онемение. Слабость в руках и ногах, которая может сопровождаться покалыванием, как после отека. Больному становится трудно ходить, иногда не может обходиться без посторонней помощи. Боль в пояснице иногда исчезает, но стреляющие болезненные ощущения перемещаются в ягодичные мышцы. Со временем возможно расстройство функций органов в тазовой области. Это приводит к нарушению мочеиспускания и другим неприятностям. Боль в ногах доходит до стопы и пальцев. При этом ахилловы и коленные рефлексы сильно слабеют. Поставить правильный диагноз помогут рентген, ультразвуковая диагностика (УЗИ), МРТ, миелография и электроспондилография.

Зачем нужна гимнастика

Никакие таблетки, процедуры и советы не заменят ежедневного выполнения специальных упражнений. Они не только восстановят мышечный корсет спины, но и помогут сформировать бытовые навыки: в какой позе спать, как вставать с кровати или с пола, как поднимать тяжести... Гимнастику при грыже поясничного отдела позвоночника, которую можно найти в интернете, при этой патологии категорически запрещено выполнять. Почему? Те, кто ее рекомендует, зачастую считают, что все упражнения, которые можно выполнять при поясничном радикулите, годятся и при пояснично-крестцовой грыже.

Правила, которые необходимо соблюдать обязательно

Для упражнений лежа на спине понадобятся валики и подушечка.

Выполняйте только те упражнения, которые не вызывают болевых ощущений в положении лежа на спине, животе и боку, а также при коленно-кистевом упоре. При появлении боли прекратите занятие. Количество упражнений наращивайте постепенно, через 2-3 дня. Начинайте заниматься с пяти главных упражнений комплекса, описанного ниже. Каждое упражнение начинайте выполнять с двух или трех повторов. По ощущениям наращивайте количество повторов — по одному до 12 раз. Амплитуда движений в каждом упражнении должна быть щадящей, а темп выполнения — медленный и плавный, как будто бы они выполняются в воде.

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ МЕЖПОЗВОНОЧНАЯ ГРЫЖА? НА ВРЕМЯ СНА КОРСЕТ СНИМАЙТЕ. УТРОМ НАДЕВАЙТЕ ЕГО В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА И ТОЛЬКО НА МАЙКУ.

Заниматься надо ежедневно, причем несколько раз в день. Лучшее время — незадолго до основных приемов пищи: перед первым завтраком, обедом и ужином. Начинать лучше с 10 минут, со временем увеличивая количество упражнений и их повторов. Максимальное время на выполнение комплекса — 40 минут.

Лечебную гимнастику при грыже поясничного отдела позвоночника нужно выполнять исключительно без утягивающего корсета. Для некоторых упражнений под поясницу или ноги подкладывайте валик, а под живот — небольшую подушечку.

Категорически запрещены скручивания, вращения, повороты и наклоны в положении стоя и сидя, а также упражнения, требующие одновременного подъема прямых ног.

Начинать занятие, чередовать упражнения и заканчивать комплекс надо, сделав несколько вдохов и выдохов животом (диафрагмальное дыхание). Вдох делайте носом, при этом расправляя не грудь, а живот. Выдыхайте воздух через губы, сложенные трубочкой, при этом живот втягивайте к позвоночнику. Итак...

Лежа на животе

Исходное положение — ноги прямые. Заниматься надо в комфортной одежде и без обуви. Для выполнения упражнений в этом положении понадобится небольшая подушка (толщиной 3-4 см) под живот и валик диаметром 15-20 см, на который надо положить подъемы стоп. Можно скрутить полотенце. Итак...

■ Лоб лежит на сомкнутых кистях, локти в стороны. Согните одну ногу — носок на себя. Пяткой тянитесь к потолку, но колено от пола не отрывайте. Затем вернитесь в исходное положение и повторите другой ногой.

■ Лягте как в предыдущем упражнении. Нужно покалыхать тазом, немного поворачивая его.

■ Исходное положение — то же. Поочередно отводите в сторону одну ногу, затем другую.

■ Руки согнуты, ладони лежат на полу над головой. На вдохе вытяните правую руку вперед и чуть вверх, а левую ногу поднимите, при этом не сгибая ее в колене. Потяните позвоночник и напрягите мышцы задействованных конечностей.

■ Исходное положение — как в первом упражнении. На вдохе, поворачивая голову в сторону и немного приподнимаясь на руках (прогиб может быть только в грудном отделе, не в пояснице!), посмотрите через плечо на пятки. На выдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте то же в обратную сторону.

■ Упритесь, слегка прогнувшись, на предплечья сомкнутых в замок рук. Локти строго в стороны. Вдох — согните одну ногу, ведя коленом по полу через сторону. Плечи и голова неподвижны. Выдыхая, вернитесь в исходное положение и сделайте в другую сторону.

■ Согнув руки, упритесь ладонями в пол возле плеч. Вдох — распрямите руки, встаньте в положение коленно-кистевого упора (руки прямые). На выдохе — приседая, коснитесь ягодицами пяток, а лбом — пола. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд, не забывая про дыхание. Вдох — вернитесь в положение приседа. Выдох — в исходное положение.

■ «Лодочка» с движением руками. Из положения лежа, руки подо лбом, делаем вдох, вытягиваем руки вперед и, разводя их строго в стороны, прогибаемся в грудном (!) отделе, запрокидывая голову вверх. Выдох — прижимаем прямые руки к туловищу, сохраняя прогиб в грудном отделе. Вдох — верните руки в стороны. Выдох — вернитесь в исходное положение.

НЕ ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЙ НА СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА, НЕ ПРЫГАЙТЕ, НЕ НАГРУЖАЙТЕ САМОЕ БОЛЬНОЕ МЕСТО И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЛЕЧИТЕСЬ «ЗА ОДИН ДЕНЬ».

Лежа на спине

Исходное положение — колени согнуты, подошвы на полу на расстоянии 30-40 см друг от друга.

■ Руки положите вдоль тела. На выдохе медленно выпрямите одну ногу, не отрывая стопу от пола. Делая вдох, отведите в стороны прямую ногу и противоположную ей руку. Выдыхая, верните руку и ногу назад. С глубоким вдохом согните ногу в колене, скользя подошвой по полу. То же сделайте с другой ногой.

■ Руки в замке под шеей. Делаем выдох, скользя подошвой, выпрямляем одну ногу. Делаем вдох, сгибая выпрямленную ногу, и кладем ее на колено другой ноги. Вдох — снимаем ногу с колена и, разгибая, опускаем ее на пол. На вдохе подтягиваем ногу в исходное положение. То же самое — с другой ногой.

■ Руки раскинуты. На вдохе положите левое колено на правое. Выдох — выпрямите левую ногу и потянитесь правой ладонью к пальцам выпрямленной ноги, которые должны быть натянуты на себя. На выдохе положите правую руку обратно в сторону, а левую ногу согните, положив колено на правое. Верните ноги в исходное положение и сделайте вдох. То же самое выполните в другую сторону.

■ Руки на затылке. На вдохе коснитесь правой пяткой левого колена. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Следите за дыханием. То же самое — с другой пяткой.

■ Руки лежат произвольно. Выдыхая, выпрямите одну ногу, носок тяните на себя — потяните позвоночник и заднюю поверхность выпрямленной ноги. Сделайте вдох и, не отрывая пятку от пола, максимально поверните носок внутрь, затем наружу, стараясь коснуться пола. Затем на выдохе верните носок в вертикальное положение и с усилием подпружините его на себя. На выдохе, скользя подошвой, согните ногу в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.

■ Руки скрещены на груди. Выдыхая (!), раскиньте руки в стороны и одновременно выпрямите одну ногу, носок на себя. Вдыхая (!), согните ее и, обхватив колено ладонями, максимально подтяните его к животу, лбом тянитесь к колену. На вдохе (!) распрямите ногу носком на себя, руки разведите в стороны. Делая выдох (!), вернитесь в исходное положение и сделайте упражнение другой ногой.

■ Руки вдоль тела. Делая выдох, поднимите левую руку, положите ее назад. В это время правую ногу выпрямите, скользя подошвой по полу. В конечном положении важно растянуть мышцы выпрямленных конечностей и позвоночника. Не забывайте тянуть носок на себя. Вдыхая, вернитесь в исходное положение. Немного покачайте коленями, чуть-чуть разводя и сводя их. Повторите упражнение другой ногой.

■ Руки за головой, стопы соедините. На выдохе коснитесь пальцами правой руки левого колена. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите другой рукой.

■ Руки за головой, стопы на полу на ширине плеч. На вдохе поднимите таз вверх. Выдохните и вернитесь в исходное положение.

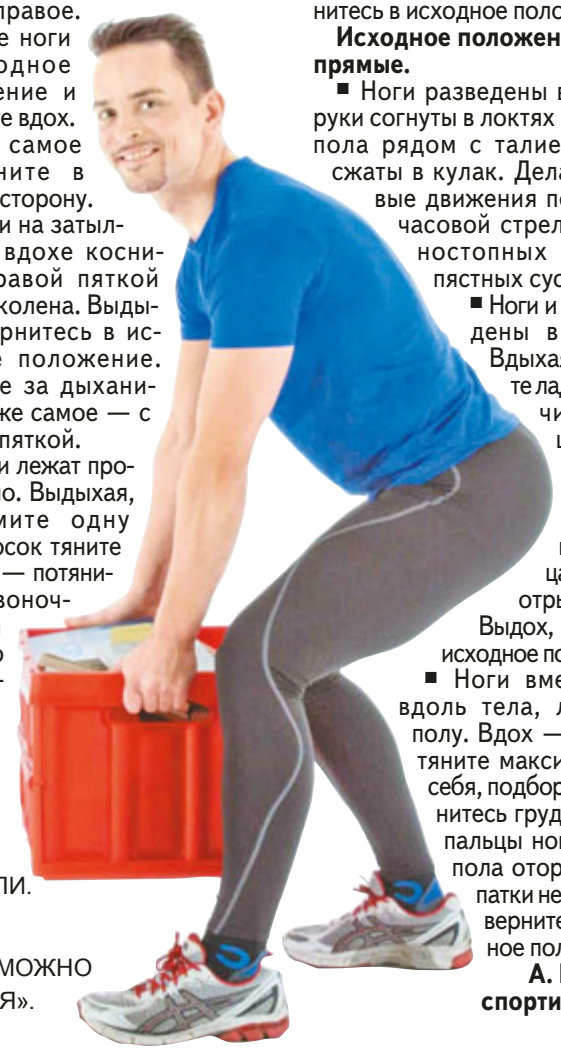
Исходное положение — ноги прямые.

■ Ноги разведены в стороны, руки согнуты в локтях и касаются пола рядом с талией, пальцы сжаты в кулак. Делаем круговые движения по и против часовой стрелки в голеностопных и лучезапястных суставах.

■ Ноги и руки разведены в стороны. Вдыхая, обхватите ладонями плечи, согните шею, стопы поверните внутрь, стараясь коснуться пальцами пола, не отрывая пятки. Выдох, вернитесь в исходное положение.

■ Ноги вместе, руки вдоль тела, ладони на полу. Вдох — носки потяните максимально на себя, подбородком коснитесь груди, глядя на пальцы ног. Плечи от пола оторвите, а лопатки нет. Выдох — вернитесь в исходное положение.

А. Н. Огинец, спортивный врач



На каждый день

■ ВЫБЕРИТЕ ИЗ ЭТОГО КОЛИЧЕСТВА УПРАЖНЕНИЙ ТЕ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ НЕ ОЩУЩАЯ БОЛИ.

■ ЕСЛИ ГИМНАСТИКОЙ ЗАНИМАТЬСЯ ПОСТОЯННО, ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ, ТОГДА МОЖНО НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ГРЫЖА «УСПОКОИТСЯ».

Цифры и факты

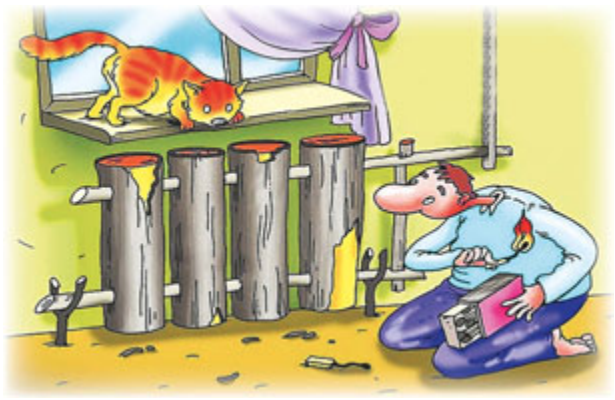
ВСЕГО 10% людей страдают от болей в спине в связи с каким-то заболеванием. У остальных врачи не выявляют ничего серьезного.

ЧАЩЕ всего человек знает, от чего у него болит спина: поднимал тяжести, долго работал в саду или неловко повернулся. В любом случае неправильно держал спину.

ЧАСТЫЕ стрессы могут вызвать «взрыв» боли в спине. Они провоцируют мышечное напряжение, а потом вдруг неловкое движение, кашель, чихание становятся последней каплей.

КОРОТКИЙ массаж в течение 10 минут, который часто делают в санаториях, — не массаж вовсе. С таким же успехом вы можете потереть сами себя в душе жесткой мочалкой.

НЕТ ТАКОЙ ПОСЛЕДНЕЙ ЧЕРТЫ, ЗА КОТОРУЮ НЕ СТУПАЛА НОГА НАШЕГО ЧЕЛОВЕКА.



На каждый день

● **При остеохондрозе** натрите сырой картофель и смешайте с медом в пропорции 1:1. Сделайте из смеси компресс, но не на позвоночник, а вдоль него. Утеплите и держите до легкого жжения.

● **Болят суставы?** Сшейте небольшой хлопчатобумажный мешочек. Положите туда толченый чеснок и оберните больной сустав. Прокалите соль на сковороде и насыпьте ее в другой хлопчатобумажный мешок, по размеру чуть больше чесночного. Солевой закрепите поверх чесночного и держите, сколько можете.

● **Ноги часто сводит судорогой?** Залейте 100 г пижмы 0,5 л водки, настаивайте 10 дней в теплом темном месте, процедите. Втирайте в проблемные места, после этого тщательно укутывайтесь.

Массаж не для вас...

Не навреди!

Страдаете от межпозвоночной грыжи? Чтобы не усугубить заболевание и не вызвать осложнения, старайтесь не поднимать вес более трех килограммов.

■ Избегайте серьезных физических нагрузок. Осторожнее будьте с массажем. Лучше от него отказаться, чем доверять свой позвоночник неграмотному специалисту.

■ Не перегревайте грыжу — не надейтесь, что баня или сауна помогут.

■ Нельзя отказываться от специальных корсетов и бандажей, поддерживающих позвоночник в правильном положении.

■ Не стоит самому вправлять грыжу или доверять это делать народному целителю-костоправу.

■ В течение длительного времени не стоит находиться в статичной позе.

■ Важно не застудить поясницу. Грыжа не любит переохлаждения.

■ Берегите позвоночник от ударов, избегайте резких толчков и прыжков. Женщинам рекомендуется как можно реже носить обувь на высоких каблуках.

■ Турник во время обострения болезни категорически запрещен, как и другие занятия в спортзале. Бег тоже может усугубить ситуацию с грыжей. Спасение больного — регулярные упражнения, которые надо выполнять медленно и плавно. Они устранят гипертонус мышц.

А. М. Тулаев, ревматолог, врач высшей категории

На приёме у ревматолога

Опухли колени после простуды

Недавно переболела простудой, после чего начали опухать суставы. Артрит может начаться из-за ОРВИ? Мне 41 год.

Малика Ибрагимова, Дагестан

Вполне. Реактивные артриты — это воспалительные заболевания, которые провоцируют инфекции. Как правило, виноваты микроорганизмы мочеполовой сферы (уреаплазма, хламидии, трихомонады) или носоглотки, а также заражение кишечника иерсиниозом, эшерихиозом. Эти возбудители проникают в сустав с током крови и провоцируют воспаление. Диагностика реактивных артритов сложная. Нужно провести несколько исследований (иммуноферментные, бактериологические и другие), которые помогают выявить если не сам микроб, то его след, — антитела к микроорганизму.

Ревматоидный артрит часто возникает после гриппа и ОРВИ. Болеют люди, у которых есть проблемы с соединительной тканью и иммунной системой. Например, аутоиммунное заболевание: когда иммунитет, переусердствовав с защитой, дает сбой и начинает поражать клетки собственных органов. Воспаление начинается с капсулы, синовиальной оболочки, а затем охватывает все элементы сустава и в конечном итоге может обездвижить его. К сожалению, процесс не ограничивается одним суставом.

Пока не известно, как именно формируется ревматоидный артрит, а без этого невозможно вести профилактику. Еще одна проблема: эффективное лечение возможно лишь на ранней стадии заболевания. Больной должен не медлить с обращением к врачу, если его начало что-то беспокоить. Пациенту назначают терапию, подбирают шины и другие средства для предупреждения деформации суставов, выполняют малотравматичное вмешательство, во время которого удаляется очаг повреждения.

П. М. Новоселов, ревматолог, врач высшей категории

Не навредят ли уколы в сустав?

Долго лечила артроз — пила таблетки, пользовалась мазями, ходила на процедуры. А теперь врач назначил еще и уколы в сустав. Я переживаю, не навредят ли они мне.

Нинель Иосифовна Молочникова, Московская обл.

По-видимому, вам назначили препараты гиалуроновой кислоты — одной из составных частей внутрисуставной жидкости. После введения лекарства в суставе образуется вязкий гель, восстанавливающий естественную смазку. Это, с одной стороны, улучшает амортизацию сустава, а с другой — усиливает питание хрящевой ткани. Такие препараты часто вводят больному после операции. Хорошо, что вы с артрозом обратились к специалисту. К сожалению, люди часто лечат больные суставы, прислушиваясь к советам знакомых. Ставят, например, на воспаленное колено компресс с хреном, проводят тепловые процедуры с парафином, озокеритом — и лишь усиливают воспаление. Приходят к доктору тогда, когда трудно даже шаг ступить и нужна операция.

А ведь если начать лечение артроза на ранней стадии, то поддерживать работоспособность суставов можно длительное время. Пациенту обычно подбирают упражнения лечебной физкультуры. При обострении назначают нестероидные противовоспалительные средства, которые быстро снимают боль, уменьшают воспаление. Лечение также дополняют препаратами медленного действия, которые называются хондропротекторами. Они содержат основные составляющие компоненты хряща — глюкозамины, хондроитина сульфат, но эффективны лишь на ранних стадиях. Когда хрящ разрушен, вводить препараты бессмысленно: нельзя восстановить то, чего нет. Остается только заменить сустав искусственным.

Ликбез для пациентов

О лейкоцитах

■ **Норма** лейкоцитов для взрослого и ребенка школьного возраста — от 4,5 тысячи до 10 тысяч. Лейкоциты называют также белыми клетками крови. Они защищают нас от бактериальных и вирусных инфекций. Проще говоря, поедают все встреченное чужеродное — микробов, раковые клетки...

■ **Лейкоциты выше нормы.** Само по себе это неплохо. Значит, организм встретился с какой-то инфекцией и борется с ней. Главное, чтобы цифры не были превышены в течение долгого времени. За 7-10 дней после окончания заболевания уровень белых клеток крови должен упасть до нормального. Если показатели просто заоблачные, если они не приходят в норму спустя 2 недели после выздоровления, нужно обследоваться. Это может свидетельствовать о том, что развивается скрытое воспаление. Либо быть признаком тяжелого заболевания — рака крови (при нем уровень лейкоцитов повышается очень сильно), когда белые клетки крови начинают расти патологически.

■ **Лейкоциты ниже нормы.** Это означает, что иммунная система слаба. Любая инфекция может стать тяжелым ударом для организма. Долговременное понижение лейкоцитов может быть признаком тяжелых состояний — онкологии, аутоиммунного заболевания (ревматоидный артрит, волчанка, склеродермия), длительного хронического воспалительного процесса. Все эти состояния требуют лечения!

Е. Б. Калюжная, терапевт

При простатите поможет лещина

А точнее отвар коры. Залейте 1 ст. ложку измельченного сырья 0,5 л горячей воды. Кипятите 10-15 минут. Настаивайте полчаса, укутав полотенцем, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой в течение двух месяцев. Отвар также можно применять при тромбофлебите, камнях в почках и мочевом пузыре.

Красный корень — для потенции

Чай из этого растения рекомендуют даже андрологи. Он способствует восстановлению мужской половой активности и устраняет воспаление. Приобрести красный корень можно в любой аптеке. Залейте 4 чайн. ложки корешков 1 л кипятка в термосе. Дайте настояться час. Пейте как чай, с добавлением меда и молока. Воду в термос можно заливать повторно до 7-10 раз.

Цифры и факты

■ ДЛЯ 30% МУЖЧИН НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫ ЖЕНЩИНЫ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ.

■ 20% МУЖЧИН, НАОБОРОТ, ПРЕДПОЧИТАЮТ ПЫШЕЧЕК.

■ 90% МУЖЧИН ПРИЯТНО, КОГДА ИНИЦИАТИВА В СЕКСЕ ИСХОДИТ ОТ ЖЕНЩИНЫ.

■ МУЖЧИНЫ НЕНАВИДЯТ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ВСПОМИНАЕТ СВОИХ БЫВШИХ МУЖЧИН.

■ У МУЖЧИН ТОЛЬКО ОДНО НА УМЕ — ЧТОБЫ НЕ ВЫМЕРЛО ЧЕЛОВЕЧЕСТВО.

■ ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК КОРОНАВИРУСА — ПЕРЕСТАЮТ ВОНЯТЬ НОСКИ.

Правда ли, что...

Приход месячных можно определить по аппетиту? Это правда. О наступлении критических дней можно узнать по волчьему аппетиту. В первую фазу менструального цикла идет процесс расщепления жира, а во вторую — его накопление. Не отстает и аппетит. Если в первую фазу он обычный или даже сниженный, то во вторую сильно повышается. Такие колебания связаны с женской физиологией. Все подчинено месячному биоритму. Максимальное расщепление жиров — 7-12-й дни цикла. Максимальное отложение жира — 22-26-й дни цикла. Граница между этими процессами — 14-15-й дни цикла.

При хроническом аднексите

Поможет медовая лепёшка

При воспалении придатков муку грубого помола (можно и обычную магазинную) замесите с 1-2 ст. ложками меда и яблочным уксусом (сколько возьмет), чтобы получилась лепешка. Компресс ставьте на ночь и днем держите минимум в течение двух часов. Если есть возможность, то хорошо еще на 2 часа поставить новый компресс в течение дня. Лепешку накладывайте на чистую кожу, накрывайте марлей, пергаментом, укутывайте чем-то теплым. Но это только если нет онкологических заболеваний.

Парафин снимет воспаление

Растопите на водяной бане 400 г парафина. Немного остудите (температура должна быть 45-50°С). Лягте на спину, смочите ткань в парафине и смазывайте ею слева направо низ живота (смазывать нужно быстро). Нанесите так несколько слоев. Сверху накройте кожу пленкой, укутайтесь теплым одеялом и полежите 20 минут. После снимите парафин. Делайте такую процедуру в течение 10 дней. Теплый парафин хорошо разгоняет кровь, снимает воспаление, ускоряет восстановительный процесс. Повторить курс можно через 1-2 месяца.

Вы просили рассказать — Женские проблемы

Чтобы родить дочку, надо постараться

На вопросы читательниц «Айболита» отвечает гинеколог-эндокринолог, врач высшей категории Елена Петровна Цуканова.

— Можно ли прибавить в весе, принимая гормональные препараты?

— Нет, если принимать препарат под наблюдением врача. Мнение о прибавке в весе, связанной с гормонами, укоренилось со времен создания первого поколения оральных контрацептивов (таких, как «Инфекундин» и «Бисекурин»). В них количество гормонов действительно было гигантским. В современной гинекологии применяются безопасные микродозы.

— Может ли воспаление нарушить работу яичников, гормональный баланс?

— Да, может. При воспалительных процессах нарушается выработка яичниками гормонов прогестерона или эстрогена. Из-за этого созревает не один лидирующий фолликул, дающий хорошую яйцеклетку и беременность, а сразу несколько. В итоге эстрогенов образуется достаточное количество, но нормальной овуляции не происходит. Часто женщине, страдающей воспалительными заболеваниями, приходится лечиться от бесплодия.

— Безопасно ли купаться в бассейне накануне месячных?

— Купайтесь на здоровье! Возле входа во влагалище на шейке матки расположен сфинктер — особый клапан, благодаря ему ничего лишнего в организм женщины не проникнет. Гораздо проще заразиться в бассейне грибковой инфекцией.

— Можно ли запрограммировать пол ребенка?

— Можно. Для этого с помощью УЗИ необходимо «поймать» овуляцию. Если хотите мальчика, зачинать ребенка нужно сразу после выхода яйцеклетки. Y-сперматозоиды, запрограммированные на мужской пол, более подвижны и энергичны. Они легко обгоняют «женские» Х-сперматозоиды и первыми оплодотворяют яйцеклетку. Но энергия мужского начала быстро иссякает, тогда как более медлительные «женские» сперматозоиды умеют ждать. Девочки, как правило, рождаются в тех случаях, когда зачатие происходит за несколько часов до выхода яйцеклетки, поэтому спланировать дочку намного сложнее, чем сына.

— Можно ли заразиться герпесом через поцелуй?

— К сожалению, да. Чтобы человек заразился, достаточно на слизистую полости рта попасть микрограмму слюны с живущими в ней клетками вируса. Поэтому небезопасно целоваться с людьми, губы которых отмечены подозрительными высыпаниями.

— Чем молочница отличается от хламидиоза?

— При молочнице бактерии молочно-кислого брожения вытесняются из организма дрожжевыми грибками. Болезнь обычно возникает на фоне сниженного иммунитета или после курса антибиотиков. Вылечить ее несложно. А вот от хламидиоза, чаще всего передающегося половым путем, избавиться трудно. Микроорганизмы (хламидии) поражают яичники, заднюю стенку глотки, цервикальный канал, фаллопиевы трубы. Хламидиоз вызывает тяжелую форму бесплодия.

Для вас, мусью

МОЧЕИСПУСКАНИЕ СИДЯ ПОМОГАЕТ МУЖЧИНАМ НЕ ТОЛЬКО ПОЛНОСТЬЮ ОСВОБОЖДАТЬ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ, НО И УМЕНЬШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ПРОСТАТИТА, ПОЗВОЛЯЕТ ДОЛГО ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНЬЮ.

Может за год появиться хронический простатит с камнями?

Месяц назад у меня появились неприятные ощущения в заднем проходе. Решил обследоваться. Сделал УЗИ, сдал анализы. Диагноз — диффузные изменения и кальцинаты в простате. Половых инфекций не нашли. И вот ведь что интересно: год назад я проходил обследование, все показатели были в норме, и кальцинатов не обнаружили. Неужели за год образовались? Хожу пешком по 10 км в день, не пью, не курю...

Е. П. Морозов, Ульяновская обл.

За год могут образоваться очаги фиброза. Если не лечиться, то как раз в очагах фиброза развиваются камни. Активный образ жизни — это хорошо. Но самое главное — вести регулярную половую жизнь.

Е. К. Шебзухов,
врач уролог-андролог

Авторитеты дают советы

Ушко болит? Это может быть отит

С оитом, наверное, сталкивались все родители. «Шумит», «стреляет», «заложило», «плохо слышу» — чаще всего в таких жалобах виноват именно он.

В зоне риска — малыши

По частоте среди детских болячек отит уступает разве что ОРВИ. Все дело в особенностях строения носоглотки у малышей. Евстахиева труба, которая соединяет горло с барабанной полостью, у детишек младшего возраста очень короткая. И инфекция из глотки легко и быстро проникает в ухо.

Выделяют несколько форм. Острый средний отит — самый распространенный вариант. Часто возникает из-за затяжного недолеченного насморка. Внутренний отит — осложнение среднего отита или тяжелой инфекции, которая распространяется на внутреннее ухо. Кроме дискомфорта в ухе, он сопровождается тошнотой, рвотой и головной болью. Наружный отит (травматический) — связан с занесением инфекции в наружный слуховой проход в результате травмы или длительного контакта с водой.

Как распознать отит

Самый характерный признак — боль в ухе. Она может проявляться при глотании, сморкании или сама по себе. Сопровождаться температурой, снижением аппетита и общим ухудшением состояния.

Если ребенок постарше может описать симптомы, то малышу остается лишь плакать и нервничать. Первые признаки отита у грудничка можно заметить во время кормления. Когда он прикладывается к груди, в носоглотке создается отрицательное давление, и болевые ощущения усиливаются. Кроха начинает плакать, создается впечатление, что у него колики. Кроме того, дети обычно стараются лечь на больное ухо, активно трут его. У младенцев зачастую катаральный процесс быстро переходит в гнойный, и появляются выделения. При подозрении на отит нужно надавить на козелок или постучать пальцем по заушной области чуть выше мочки. Если ребенок начинает плакать, скорее всего, это отит.

«Завтра» — большой срок для ребенка

Поставить точный диагноз и прописать лечение может только врач. Но «завтра» и «через несколько часов» — большой срок для ребенка, которому плохо и больно. Если нет возможности сразу показаться доктору, в первую очередь нужно освободить нос с помощью назального аспиратора. Они бывают в форме груши (например, «Мир детства»), в виде трубочки с уловителем и сменными насадками («Отривин Бэби», «Физиомер») и электрические. Также можно использовать детские сосудосуживающие капли.

Боль можно снять с помощью детских обезболивающих средств на основе парацетамола и ибупрофена. Для самых маленьких лучше использовать ректальные свечи, для детей постарше — сиропы. Также существуют ушные капли, например комбинация лидокаина и феназона.

Некоторые народные средства могут не только оказаться бесполезными, но и нанести вред. Ни в коем случае нельзя греть больные уши, даже если это приносит облегчение. Под действием тепла рост бактерий усиливается, особенно в замкнутой полости (полость гайморовой пазухи и среднего уха), и катаральный процесс (начальная стадия воспаления) быстро переходит в гнойный. Не стоит капать в уши и масло. Оно не дает особого эффекта, но при этом обволакивает стенки уха, что в дальнейшем может помешать впитыванию лекарств.

Лучше «недо», чем «пере»

Уход за ушами — необходимая гигиеническая процедура. Но в данном случае «недо» лучше, чем «пере»: очищать их нужно очень осторожно. Ушную раковину протирайте после купания мягким ватным тампоном, слегка влажным. Излишки серы, скопившиеся снаружи слухового прохода, можно удалять ватными палочками для детей. Они имеют ограничители, защищающие от глубокого проникновения. Чистить сам слуховой проход нельзя: есть риск нанести травму и даже повредить барабанную перепонку. Если серных масс слишком много и есть подозрение на серную пробку, можно после консультации с врачом использовать специальные средства для ее удаления.

И. В. Шевцова,
отоларинголог, врач I категории

Будь начеку!

ЕСЛИ РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ПЛОХО СЛЫШАТЬ, ЖАЛУЕТСЯ НА БОЛЬ В УХЕ ИЛИ НА ПОДУШКЕ ОСТАЛИСЬ ЖЕЛТЫЕ ИЛИ ЧЕРНЫЕ ПЯТНА ОТ ВЫДЕЛЕНИЙ ИЗ УХА, СРОЧНО ИДИТЕ К ВРАЧУ.

Своих малышей защищаю от вирусов домашними средствами

Айболит

Если в нашей семье простужается кто-то из взрослых, я тут же начинаю защищать малышей (их у меня двое — 4 и 5 лет) от вирусов с помощью домашних средств. В каждой комнате ставлю тарелку с мелко нарезанным чесноком и луком. Вещества, которые они выделяют в воздух, обладают сильным противовирусным действием. Также понемногу добавляю лук и чеснок в первые блюда. Еще делаю ингаляции из противовоспалительных трав (зверобой, шалфей, эвкалипт). Стараюсь чаще давать деткам чай с лимоном, настои из шиповника, сушеной рябины или земляники.

О. Л. Душина,
Астраханская обл.

Уже два года дочь не болеет ангиной

Айболит

Моя дочь часто болела ангиной. Ребенок каждые четыре месяца принимал антибиотики. Так продолжалось до тех пор, пока в нашу поликлинику не пришла другая врач-педиатр, которая посоветовала эффективный рецепт. И вот уже два года дочь не болеет. Рецепт таков: залейте 1/2 стакана размолотых в кофемолке зернышек тмина стаканом воды и кипятите 15 минут — получится вязкая, напоминающая кофейную гущу масса. Процедите через ситечко, разбавьте 1/4 стакана воды и снова доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте в отвар 1 ст. ложку меда. Полоскать горло надо каждые 30 минут в течение дня.

О. Ежова,
Пермский край

Поучительная история

Карим кричал от боли...

Когда маленькому Кариму из Павлодара (Казахстан) было семь месяцев, родители повезли его к мануальному терапевту.

У ребенка были подозрения на дисплазию тазобедренного сустава. Врач осмотрел младенца и сказал, что у него родовая травма шейного отдела, и принялся вправлять позвонки. Карим кричал от боли, но массажист уверял, что все в порядке. Родители поверили и ходили на массаж три дня подряд. А малышу становилось все хуже... На четвертый день ребенок перестал дышать, посинел. Вызвали скорую, Карим попал в реанимацию. Оказалось, что у него оскольчатые переломы первого и второго шейного позвонков со смещением! Мальчика подключили к аппарату искусственной вентиляции легких. Почти 17 месяцев он не дышал сам. Недавно малыша прооперировали в центре нейрохирургии в Астане, и он наконец стал сам дышать. Кариму еще предстоит длительная реабилитация. Сейчас родители борются за то, чтобы врача-костолома наказали по всей строгости закона.

Ситуация — На приёме у ортопеда

Одна ножка короче...

КАК ЛЕЧИТЬ ВАЛЬГУСНЫЕ СТОПЫ У РЕБЁНКА?

Моему сыну 10 лет. Ортопед поставил диагноз вальгусные стопы. Есть ли возможность вылечить их или ребенок обречен стаптывать обувь внутрь?

Ирина,
Нижегородская обл.

В 10 лет стопа у детей уже сформирована. Если ваш ребенок не жалуется на боли при ходьбе и нагрузках, а также если степень вальгуса невелика (физиологический, то есть нормальный вальгус пятки составляет 5-7°), то беспокоиться не о чем. Просто надо всегда помнить, что вальгус — один из компонентов плоскостопия. Несколько лет назад в армии Израиля врачи провели сравнительный анализ переносимости солдатами нагрузок в виде марш-бросков, кроссов. Оказалось, что бойцы с нормальным сводом стопы и с плосковальгусными стопами переносили нагрузки одинаково хорошо. Хуже были показатели у солдат с высоким сводом стопы.

МОЖНО ЛИ СКОРРЕКТИРОВАТЬ ДЛИНУ НОЖЕК?

У 5-летнего сына одна ножка короче другой на 1 сантиметр. Что надо делать — лечиться или наблюдаться? Может, есть специальная гимнастика?

М. Вертикова, Челябинск

Вам нужно наблюдаться у ортопеда, проходить осмотр раз в полгода. Можно корректировать разницу в длине ножек за счет стелек. Специальной гимнастики, которая бы помогла решить проблему, к сожалению, не существует.

И. С. Юрьев,
врач-ортопед

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

МОЖНО ПРИ СЕБОРЕЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ГОРМОНОВ?

Мне 27 лет. Последние 6 лет у меня сильная себорея волосистой части головы. Волосы выпадают. Голову мою не реже двух раз в неделю «Скин-Капом». Раньше пользовался шампунем «Фридерм» (с дегтем и цинком) и «Низоралом», но они не дают никакого эффекта. К тому же приходится через день обрабатывать голову лосьоном «Дипросалик». Если этого не делать, то через неделю голова покрывается целой кучей себорейных бляшек. Когда-то помогал нафталановый спирт, но потом перестал. Для уменьшения выпадения волос пользуюсь китайским лосьоном «Чжангуан 101 В». Пушковый волос растет, но шевелюра все равно редеет, особенно во время обострения себореи. К тому же года три назад бляшки появились на груди и носу. Трихолог связывает мое облысение с себореей, а ее причину видит в повышенном содержании тестостерона. Говорит, что помогут только гормоны, но это скажется на потенции. Можно ли вылечиться от себореи негормональными препаратами?

Валерий, Костромская обл.

КОГДА ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ ПРИ КОКСАРТРОЗЕ?

У моей мамы примерно два года назад развился коксартроз правого тазобедренного сустава. Это случилось после того, как она поскользнулась и упала на улице. Через некоторое время начались боли. Мама пошла к врачу, и тот объяснил, что это коксартроз. В последнее время она все чаще жалуется на боли. В поликлинике посоветовали делать комплекс упражнений. Она делает их с моей помощью, но не регулярно, а когда появляются боли. Также принимает лекарства.

Маме 63 года. Насколько я понимаю, единственная действенная мера при коксартрозе — операция. Что нам делать? Продолжать лечение и ждать, пока болезнь не разовьется более серьезно, или сделать операцию как можно быстрее? Ведь в любом случае без оперативного вмешательства не обойтись? Также хочу подробнее узнать о самой операции: как она проходит и на какой срок помогает? Какие бывают осложнения и есть ли противопоказания к операции (например, ишемия)? Сколько длится реабилитация? Насколько полным будет восстановление? Может ли болезнь вернуться снова? Заранее признательна всем за советы.

Наталья, Амурская обл.

ХРОНИЧЕСКИЙ ФАРИНГИТ НЕ ЛЕЧИТСЯ?

Горло свое я лечу пять лет, и безуспешно. Началось все в 2015 году. Простудилась, когда несколько месяцев работала флористом и люто мерзла. Даже парила ноги под прилавком, настолько зуб на зуб не попадал! Потом сразу же уехала на отдых в Италию, в жаркое лето со страшнейшим кашлем. Парилась в сорокаградусных источниках, но так до конца поездки кашель и не прошел. Только через пару недель после приезда домой стала отходить. Но и по сей день горло не проходит. Когда напрягаю мышцы, появляется ощущение воспаленности. Глотаю — чувствую соленую слизь. И постоянно в пазухах миндалин образуются огромные пробки, которые я аккуратно вынимаю палочкой. Пять лет ничего не помогает. Обращалась к врачам, но тоже толку мало. Хоть лор и говорит, что налета меньше стало, но по ощущениям никаких изменений... При этом куча денег потрачена, антибиотики, народные средства... Сдавала анализы — все у меня чистенько. Врачи разводят руками, говорят, что хронический фарингит не лечится. И что с такой болью жить — это типично для жителей мегаполисов — все-таки экология и все дела. Но я надеюсь на выздоровление. Может, читатели «Айболита» смогут мне помочь?

Наталья, Москва

Долго принимала снотворные. Теперь заснуть не получается...

Мне 80 лет. Страдаю хронической бессонницей, так как долго принимала сильные снотворные. Теперь заснуть не получается, хотя пью настои трав, триптофан, «Формулу сна», «5-НТР». Прошу читателей поделиться опытом борьбы с бессонницей. Еще один вопрос: как уменьшить в крови количество иммуноглобулина G? Его показатель у меня уже долгие годы — 272 г/л, а норма — меньше 100 г/л. Врачи говорят, чтобы не обращала внимания на это. Но у меня аутоиммунный тиреоидит, зоб и киста на щитовидной железе. Лечения никакого не назначают. Хотя из-за гипотиреоза сильно осип голос, падают зрение и слух, отекают конечности, появилась сильная слабость, депрессия. Еще есть проблемы с надпочечниками. Эндокринолог тоже посоветовала не обращать внимания, даже не направила на анализы. Надежда только на читателей «Айболита».

Татьяна, Новочеркасск, Ростовская обл.

СПАЙКИ ПОЯВИЛИСЬ ЧЕРЕЗ 18 ЛЕТ

Во время колоноскопии у меня обнаружили спайки. Слепая кишка местами крепко прилипла к послеоперационному рубцу. Восемнадцать лет назад я перенесла кесарево сечение. За последние три месяца уже было три приступа кишечной колики. Есть ли какие-то физиотерапевтические процедуры для облегчения ситуации? Почему спайки появились через 18 лет?

Зинаида, Калужская обл.

НОГТИ ОТОШЛИ ОТ КОЖИ

У меня на указательном и большом пальце левой руки отошли ногти от кожи примерно наполовину. Пришлось спилить их под ноль. Подскажите, у кого такое было, как лечились и сколько времени на это ушло? Как ходить с такими руками? Наращивать боюсь: вдруг хуже сделаю и ноготь отойдет совсем? Может, повлияло то, что на работе целыми днями хожу в перчатках и все время мажу руки антисептиком?

Азиза, КЧР

Каждую ночь у меня начинаются танцы с бубном: приседаю, колочу скалкой по ногам, принимаю душ...

Последние шесть лет страдаю от синдрома беспокойных ног. Мучаюсь каждую ночь. До этого таких серьезных проблем не было. Достаточно было 10 раз присесть — и все проходило. Сейчас приседаю раз по 300 за ночь — не помогает. Обследовал уже все что только можно: содержание железа и магния, делал МРТ головного мозга, током проверяли ноги... Не говоря уже о походах к флебологам! Проверил все, что говорили врачи. Явных причин синдрома так и не нашли.

Пять лет принимаю «Мирапекс», благодаря этому сплю часов пять. Правда, с частыми пробуждениями, после которых начинаются танцы с бубном: приседаю, колочу скалкой по ногам, принимаю душ — и опять ложусь спать. Дискомфорт ощущаю в нижней части бедра (от ягодиц до сгиба колена), в самом колене, на внутренней части бедра возле паха, хотя это все условно. Во всяком случае по этим местам я колочу скалкой, чтобы снять напряжение.

Пробовал не принимать «Мирапекс» хотя бы временно, а заменить его другим препаратом — ничего не получилось. С другими препаратами не то что заснуть не мог, даже просто лежать дольше трех минут не получалось. Как бороться с синдромом беспокойных ног? Что делать и куда обращаться? Буду ждать помощи от читателей.

Борис К., Ульяновская обл.

Ситуация — ***Помогите разобраться***

Другие дети не такие...

Моей дочери 6 лет. Стала подозревать у нее синдром дефицита внимания и гиперактивности. Не исключено, что накручиваю себя. Поэтому и хочу понять, есть проблема на самом деле или я ее придумала?

Опишу, что смущает в поведении дочки. Она постоянно в движении, даже если просто надо посидеть. То крутит-вертит руками, то болтает ногами. Если едем в лифте или стоим на остановке, не может постоять спокойно. Или ходит вокруг меня, или с ноги на ногу переступает, руками какие-то движения делает. Вроде как играет, но ощущение, что она не может этого не делать. Просишь постоять смирно — стоит секунд 20. Еще все время говорит или издает какие-то звуки. Например, если даже рисует, то напевает под нос, стихи рассказывает, может животных имитировать. Иногда ее активность не имеет никакого смысла. Прихожу забирать из сада, пока спрашиваю у воспитателя о чем-то, дочь будет ходить вокруг скамейки или туда-сюда. Напоминаю, что надо собираться — собирается. Пока, например, достаю вещи из шкафчика, она одну сандалию снимет, а во второй скачет на одной ноге.

Успокаиваю себя тем, что дочь может концентрироваться, заниматься каким-то делом долго — рукоделием, рисованием, настольными играми. Но при этом всегда что-то говорит или поет, постоянно меняет положение тела. Читать ее научила про себя. Долго дочка читала только вслух и не понимала, как читать не проговаривая. Но научилась, сейчас читать может спокойно по 30-40 минут. В саду хорошо занимается и в секции... Везде хвалят, претензий к поведению нет. Да, она в целом послушная и беспроблемная. В ноябре ей исполняется 7. И несмотря на то, что дочь способная и развита хорошо, в школу решили в этом году не отдавать. Потому что вижу ее психологическую неготовность. Другие дети не такие... Даже активные и подвижные могут спокойно спуститься в лифте, не стоя на ушах при этом. Даже болтливые не издают звуки бесконечно. И пока есть время до школы, хочу понять, нужно что-то делать или это все нормально и я преувеличиваю? Может, просто возраст вкупе с темпераментом? Хочу услышать мнение мамочек, у которых такие же детки.

Маргарита, Читинская обл.

Спешим помочь

У МЕНЯ ТОЖЕ СИЛЬНО КРУЖИЛАСЬ ГОЛОВА

Для Евгении из Тобольска, автора письма «От чего может кружиться голова?» («Айболит» №15 за 2020 г.).

Мне помог «Атероклефит БИО» в капсулах. Еще одна знакомая тоже пила этот препарат, но жидкий, и он помог ей от головокружения. Еще сдайте кровь на холестерин.

Татьяна, Аткарск, Саратовская обл.

СОЗДАЁТСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО ВЫ ВСЮ ЖИЗНЬ ЖИЛИ ДЛЯ СЕБЯ

Для Г. В. Скворцовой из Энгельса, Саратовской обл., автора письма «В доме престарелых хорошо, но дома лучше» («Айболит» №12 за 2018 г.).

Я тоже хочу ответить вам, Галина Владимировна, но не так культурно и вежливо, как читательница из Германии (автор письма «От добра добра не ищут», «Айболит» №20 за 2019 г.). Она еще и извиняется за резкость. Я полностью согласна с ее культурным откликом. Прочитав ваше, Галина Владимировна, письмо, хочу ответить по-русски. Да, я тоже присоединяюсь к соболезнованиям по поводу потери родных. Но создается впечатление, что вы всю жизнь жили для себя: работа и курорты (я насчитала штук 10-15). А курорты — это не только лечение, но и отдых, и флирт. Квартиру свою вы профукали, но денежки-то за нее получили. Ни друзей, ни подруг, ни коллег, которые бы вас поддержали, нет. Значит, характер у вас не мед. А теперь живете в прекрасном пансионате. Что вам надо? Все и так отлично. Если будете жить у кого-то, неужели думаете, что кто-то вам будет готовить диетические блюда? Так что живите в пансионате и здравствуйте, не беспокоясь ни о чем!

З. А. Марченко, Горняк, Алтайский край

БРАТУ Я ДЕЛАЛА ПЕРЦОВЫЕ МАСКИ

Для Аллы из Кимр, автора письма «Шевелюра у мужа начала редеть» («Айболит» №20 за 2020 г.).

Своему лысеющему 27-летнему брату я облысение остановила бальзамом-спреем для волос «Алерана» и шампунем этой же марки. Плюс еще делала ему перцовые маски. Рецепт такой. Понадобится пять жгучих перцев, 2 лимона, 1-1,2 л воды. Перемелите перцы и лимоны в блендере или мясорубке, залейте водой. Доведите до кипения, но не кипятите и укутайте кастрюльку до утра. Потом вылейте в бутылку (прямо с мякотью) и храните в холодильнике. Каждый раз, когда муж моет голову (2-3 раза в неделю), пусть наносит на кожу этот подогретый состав (доза — полстакана), укутает голову полотенцем и ждет, пока печь не начнет (10-15 минут). Потом пусть смоет теплой водой.

Для лечения пролежней продезинфицируйте кожу камфорным спиртом. После аккуратно нанесите на пораженные участки облепиховое масло. Дайте ему впитаться.

Алина, Крым

Я ПРИНИМАЛА РАЗНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ЖЕЛЕЗА, НО ПОМОГ ТОЛЬКО ОДИН

Для Веры из Ростовской обл., автора письма «Пила железо три месяца, но ничего не изменилось» («Айболит» №16 за 2020 г.).

Я принимаю препараты железа уже 4 года. Состою на учете по поводу хронической железодефицитной анемии. Причина — хронический колит. Мне назначали обследование в самом начале заболевания: ФГДС желудка, колоноскопию кишечника, биохимический анализ крови, анализ крови на содержание витамина B_{12}, а также на сывороточное железо и ферритин, анализ мочи. Если вы не обследовались, не затягивайте. Только так найдете причину, и доктору будет ясно, как вас лечить.

Препаратов железа много, но нужно подобрать тот, который подойдет именно вам. По назначению врачей я принимала «Сорбифер», фолиевую кислоту, витамин B_{12} (уколы). Потом «Мальтофер» (таблетки и уколы), витамин С (драже), «Ферро-Фольгамму». Хороших результатов не было. Улучшение началось от препарата «Ферретаб». Но еще раз скажу, что организм у всех разный. Поэтому вам может подойти что-то другое. Главное — обследуйтесь и с результатами идите к врачу. Отнеситесь к этому со всей серьезностью, выполняйте рекомендации докторов. Не отчаивайтесь! Желаю вам скорейшего выздоровления.

P. S. Сейчас гемоглобин у меня держится 120-130 единиц, но я продолжаю принимать железо.

Л. Юдина, Белгородская обл.

История борьбы с меланомой

Эта родинка была у меня чуть ли не с рождения

Для Светланы из Волгоградской обл., автора письма «Родинка вдруг стала расти» («Айболит» №13 за 2020 г.), и не только.

Выписку мне дали в запечатанном конверте

У меня на спине возле правой лопатки была родинка. Обычная родинка, мне казалось, что она со мной чуть ли не с рождения. На тот момент, когда все началось, у меня был муж и годовалая дочка. Доченька с рождения не спала ни днем, ни ночью. Я выматывалась так, что некогда было на себя в зеркало посмотреть, не то чтобы обращать внимание на спину.

В какой-то момент заметила, что родинка потемнела и как-то расплылась. Врач из поликлиники направил к онкологу. Тот дал направление в больницу на удаление со словами: «Ерунда, уберут под местным наркозом, вечером уже дома будешь». В итоге родинку убирали под общим наркозом, на спине остался шрам 15 см, и в больнице я провела больше двух недель. До этого о меланоме вообще ничего не знала. Только попав в онкологию, услышала от больных, что это очень нехорошая злокачественная дрянь. Выписку врач дал мне в запечатанном конверте. Сказал, что вскрывать не надо, мол, все равно ничего не пойму. Нужно просто отвезти его в диспансер, встать на учет для наблюдения... Дома я все же вскрыла конверт и прочитала: «Меланома, 3-й уровень инвазии, толщина 3 мм». Это был май 2010 года.

При больных бронхах полезна живица — смола хвойных деревьев. Положите кусочек смолы под язык и сосите как можно дольше.

Три года все было спокойно...

В диспансере ничего не назначили, только наблюдение. Три года все было спокойно, а в мае 2013 года пошли метастазы в подмышечные лимфоузлы. Прооперировали, удалили группу лимфоузлов. Гистология показала, что лимфоузел с опухолевыми клетками, так называемый сторожевой, был один. Никакого лечения не назначили.

Информации о меланоме мне удалось найти немного. Только узнала, что химиотерапия практически бесполезна. И еще нашла статистику продолжительности жизни при меланоме. Прочитав ее, выла в голос. Но больше информацию не искала, мне хватило...

Эту тему я для себя закрыла. Ну а в декабре этого же года стали мучить жуткие головные боли. Сделала КТ мозга, и обнаружились два очага опухоли в лобной и височной долях плюс наблюдался отек мозга. Лежала в нейрохирургии, больше недели мне делали переливание крови и плазмы, чтобы поднять гемоглобин (до поступления он у меня был 60). Еще кололи гормоны, чтобы снять отек мозга.

В конце января 2014 года мне провели открытую операцию на мозге по удалению метастазов. Когда сняли швы, на следующий день уже начали химию. После первой же капельницы вернулась головная боль. КТ снова показала отек, и снова назначили гормоны.

В этой же больнице через три недели мне удалили лимфоузел с метастазами на задней стороне шеи. Последний курс химии был в сентябре 2014 года. А через месяц КТ грудной клетки показала у меня очаги в легких. Снова назначили химиотерапию, которая закончилась в феврале 2015 года.

Сейчас регулярно прохожу обследования

С тех пор у меня ремиссия. Я благодарна врачам за то, что не отмахнулись от меня, не отправили домой «для симптоматического лечения», что сейчас живу полноценной жизнью. Я благодарна мужу за то, что весь этот путь мы прошли вместе. Без его поддержки и порой настойчивости, когда уже душило отчаяние, я бы не справилась. Сейчас регулярно прохожу обследования: делаю МРТ головного мозга, КТ грудной клетки, УЗИ брюшной полости, лимфоузлов и послеоперационных узлов, сдаю анализы крови. Искренне желаю всем добра, здоровья и долгой многолетней ремиссии.

Полина, письмо с сайта

Без каких витаминов в холода не обойтись

Похолодало... Чтобы согреться, вы стали налегать на калорийные наваристые супы, мясные блюда, выпечку. А надо бы пополнить организм витаминами. Какими?

Витамин молодости

Витамин А (ретинол) — это главный помощник зрения. И еще он отвечает за работу сальных и потовых желез, предохраняет кожу от сухости, шелушения и образования морщинок. Поэтому при достаточном поступлении витамина А волосы и ногти выглядят здоровыми, а кожа — молодой и подтянутой.

Раньше надежным источником ретинола считался рыбий жир. Рекомендации советских врачей звучали так: «Пить рыбий жир во все месяцы, в которых присутствует буква «Р», — в сентябре, октябре, ноябре, декабре, январе, феврале, марте и апреле». Но ретинол содержится и в печени трески, и в моркови. Рекомендуется 1-2 раза в неделю выпивать стакан свежего морковного сока с каплей оливкового масла. Есть рыбу два раза в неделю и баловать себя бутербродами из печени трески.

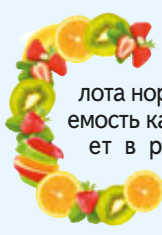
Для ясности ума

Регулярное употребление фолиевой кислоты (витамина B_9)поможет избежать депрессии, улучшить память, ясность ума, работоспособность. А это важно в период межсезонья.

Чашка свежего листового салата или капусты с кисломолочным сыром и оливковым маслом обеспечит 50% дневной потребности в фолиевой кислоте. Если капусту или шпинат приготовить в пароварке или потушить, пользы будет еще больше. Ешьте хлеб, яйца, овощи. Пейте ягодные настои боярышника, клюквы, черники.

Для укрепления кровеносной системы

Считаете, что витамин С защищает от простуды? Исследования показали, что люди, которые принимают аскорбинку, и те, кто этого не делает, простужаются примерно одинаково. Но тот, кто получает достаточно этого витамина, легче и быстрее справляется с болезнью. И еще аскорбиновая кислота нормализует проницаемость капилляров, участвует в регуляции свертываемости крови, укрепляет сосуды. Кстати, в свежей цветной капусте витамина С больше, чем в цитрусах. Но настоящей витаминной бомбой является черная смородина — свежая, перекрученная с сахаром. Подспорьем также будут малиновое варенье, отвар шиповника, свежие листья капусты. Много витамина С в киви: 2 средних киви удовлетворят суточную дозу для взрослого человека. Еще один продукт — грецкие орехи. Достаточно съедать 5 ядер ежедневно.



Чтобы поддержать кости

Витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета и даже накапливается. Но сколько бы вы ни загорали летом, к середине зимы запас полностью расходуется. А без него нарушается усвоение кальция и фосфора кишечником, что чревато ломкостью костей и даже выпадением зубов. Самый простой способ получить витамин D — есть яйца (по 2 штуки 3 раза в неделю). Яйца богаты этим витамином, а также лецитином, который защищает сосуды от атеросклероза.

К. Е. Конев, врач-диетолог

* Курильщикам необходимы более высокие дозы витамина С. Выкуривая одну сигарету, любитель подымить теряет около 25 мг аскорбинки.
* Если вы часто подвергаетесь стрессам, вам необходимо больше витаминов А, С, Е, группы В, а также магния.
* При физических нагрузках людям необходимы витамины группы В, железо, витамины D, С, А.

Знаете ли вы, что...

■ БЕЛЫЕ ГРИБЫ — ЧЕМПИОНЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ БЕЛКА. В КИЛОГРАММЕ ГРИБОВ ПРОТЕИНОВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В КУСКЕ ГОВЯДИНЫ ТАКОГО ЖЕ ВЕСА.

■ ЕЩЕ В БЕЛЫХ ГРИБАХ МНОГО СОЛЕЙ ЖЕЛЕЗА. ПОТОМУ ГРЕЧКА С ГРИБАМИ — ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АНЕМИИ.

■ ТАКЖЕ В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ЦИНК, ЙОД, МЕДЬ И ВИТАМИН B_1, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИММУНИТЕТА.

■ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ ОЧЕНЬ ХОРОШ СУП ИЗ СВЕЖИХ БЕЛЫХ ГРИБОВ. ОН УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ МИОКАРДА.

Лекарство с грядки

Для разгрузки устроим «свекольник»!

Разгрузочные дни на свекле особенно полезны тем, у кого бывают запоры.

* Натрите 0,5 кг сырой свеклы, по 250 г сырой моркови и зеленых яблок. Заправьте оливковым маслом, сбрызните лимонным соком. Получившийся салат разделите на 5-6 порций. Ешьте сразу, как почувствуете голод. Эта разгрузка на один день, дольше сидеть не стоит. Организм успеет почиститься. Очень хорошо устраивать такой «свекольник» после застолий и пикников с шашлыками.

* Для гипертоников свекла тоже полезна. Она мягко понижает давление, особенно напитки на основе свекольного сока. Например, смешайте 200 мл свекольного сока с 200 мл воды. Пейте по 1/2 стакана перед едой. Или смешайте сок свеклы с соком моркови. Сначала в пропорции 1:10, постепенно увеличивая количество свекольного сока до обратного соотношения. Пейте по 50 мл 2 раза в день.

P. S. Сырая свекла и сок из нее не годятся для тех, у кого проблемы с поджелудочной железой и желудочно-кишечным трактом. Для них подойдет отварная свекла или приготовленная на пару.

Бабушкины рецепты *Прикинь на себя*

Лимон поможет при подагре

ЛИМОН ВЫВОДИТ ИЗЛИШКИ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ, СДЕРЖИВАЕТ ПОДАГРУ И УМЕНЬШАЕТ ЧАСТОТУ ОБОСТРЕНИЙ.

■ Залейте кипятком 1 кг лимонов на 5 минут. Пропустите через мясорубку вместе с кожурой, но без косточек. Добавьте 1 кг сахара и хорошо перемешайте — лекарство готово. Разведите в стакане воды 1 чайн. ложку смеси, добавьте щепотку соды, размешайте, пока не перестанет бурлить, и выпейте. Принимайте 3 раза в день независимо от еды.

■ Пропустите через мясорубку 3 крупных лимона вместе с кожурой и 150 г очищенного чеснока. Полученную кашицу утрамбуйте в стеклянной литровой банке. Долейте кипяченой воды до краев. Закройте крышкой и настаивайте сутки, после чего процедите. Храните настой в темном прохладном месте. Принимайте по 50 мл утром, за 20-30 минут до завтрака, в течение 1-2 недель. Курс лечения повторяют ежемесячно в течение полугода.

■ Промойте 350 г свежей петрушки вместе с корневищем и пропустите через мясорубку с двумя лимонами с кожурой, но без косточек. Добавьте 300 г меда и перемешайте. Полученную кашицу храните в холодильнике в стеклянной емкости с герметично закрытой крышкой. Принимайте по 1 чайн. ложке за час до еды. Курс лечения — 1 месяц. Затем сделайте перерыв на 1-2 недели и все повторите. Рекомендуется провести не меньше трех лечебных курсов.

■ Пропустите через мясорубку по 200 г промытой клюквы и мякоти лимона. В кашицу добавьте 2-3 ст. ложки жидкого меда. Употребляйте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день, добавив в чай.

P. S. Лечение лимоном противопоказано при болезнях желудочно-кишечного тракта, воспалении слизистой оболочки желудка и поджелудочной железы в острой форме.

Причина подагры — повышение уровня мочевой кислоты в крови. Образуется эта кислота из соединений, называемых пуринами, которые поступают в организм в основном с пищей. Главный поставщик пуринов — алкоголь. Поэтому его нужно полностью исключить. Много пуринов содержится также в животных жирах, субпродуктах, колбасах. Овощи, фрукты, крупы не влияют на выработку мочевой кислоты.

Обедаем дома

Мясной рулет с яйцом

600 г свино-говяжьего фарша, 100 г батона, 1 сырое яйцо и 3 вареных, по 1 ст. ложке муки и растительного масла, соевый соус, соль и перец по вкусу.

Добавьте в фарш размоченную в молоке или воде булку, сырое яйцо, соль и перец. Тщательно вымесите и оставьте минут на 20. Фольгу сложите вдвое глянцевой стороной вверх, смажьте маслом. Выложите на нее фарш, придайте ему прямоугольную форму. Посередине положите вареные яйца, обвалянные в муке. С помощью фольги сложите фарш в виде рулета. Заверните рулет в фольгу, закрутите края, как у конфеты. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 40 минут. После разверните фольгу, смажьте рулет соевым соусом и запекайте еще 10 минут.

Перцы, запечённые с брынзой

1 кг болгарского перца, 450 г брынзы, по 2 яйца и помидора, 2 ст. ложки растительного масла.

Брынзу разомните. Помидоры мелко нарежьте. Яйца взбейте вилкой в отдельной миске. Смешайте брынзу с яйцами и помидорами. У перцев срежьте хвостики, удалите семена и перегородки. Нафаршируйте получившейся начинкой, выложите на противень. Сбрызните маслом и запекайте в течение 20-30 минут в заранее разогретой до 180°С духовке.

Шоколадный десерт из ряженки

500 мл ряженки, сахар по вкусу, 10 г желатина, 50 мл воды, 1 ст. ложка какао-порошка, 1-2 банана.

Залейте желатин холодной водой и оставьте на 10 минут. Бананы очистите, нарежьте кусочками, добавьте сахар, какао и ряженку. Взбейте блендером. Растопите желатин на водяной бане. Тонкой струйкой влейте в будущий десерт. Перемешайте все еще раз в течение минуты, чтобы желатин равномерно распределился. Разлейте получившуюся смесь по порционным формам. Поставьте в холодильник на 2-3 часа.

Для тех, у кого варикоз

Морковный суп с яичным желтком

2 моркови, 120 мл молока, 1 ст. ложка муки, стакан воды, 1/2 ст. ложки сливочного масла, желток, сахар, соль.

Морковь мелко нарежьте, припустите в небольшом количестве воды и протрите через сито. Прогрейте муку, разведите ее водой и варите до загустения. После перемешайте с морковным пюре. Полученную массу разведите молоком в пропорции 2:3. Добавьте немного соли и сахара, закипятите. Заправьте суп смесью желтка с оставшимся молоком и маслом.

Блинчики из гречневой муки на кефире

По стакану гречневой муки, кефира и воды, соль и сахар по вкусу, 2 яйца, растительное масло.

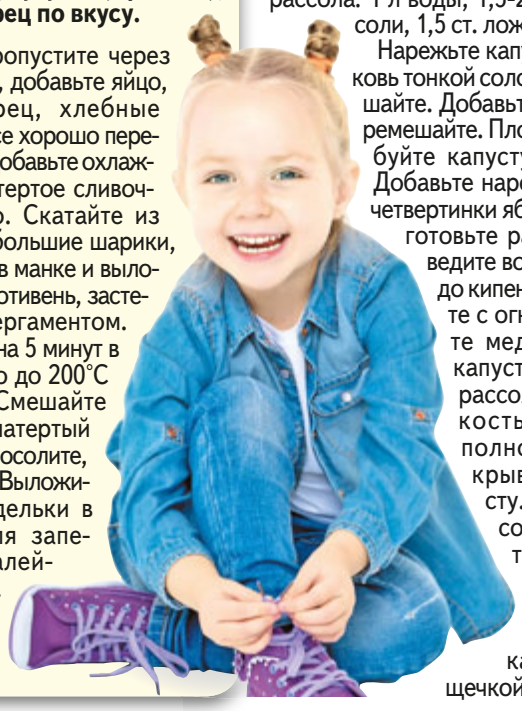
Взбейте яйца, влейте кефир, немного соли и сахара. Все перемешайте. Постепенно всыпьте гречневую муку, не переставая помешивать. После влейте понемногу воду. Жарьте блинчики на сковороде, смазанной растительным маслом.

В доме малыш

Фрикадельки из минтая в сливках

500 г филе минтая, 4-5 ст. ложек хлебных крошек, яйцо, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки манки, 300 мл сливок, 50-70 г сулугуни (брынзы), соль и перец по вкусу.

Филе пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль, перец, хлебные крошки. Все хорошо перемешайте. Добавьте охлажденное натертое сливочное масло. Скатайте из фарша небольшие шарики, обваляйте в манке и выложите на противень, застеленный пергаментом. Поставьте на 5 минут в разогретую до 200°С духовку. Смешайте сливки и натертый сыр. Соус посолите, поперчите. Выложите фрикадельки в форму для запекания. Залейте соусом. Запекайте при 180°С 15 минут.



Похрустим капусткой!

КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПОЛЕЗНА ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ, ОЖИРЕНИИ, ХОРОША ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА...

Ароматная с медом

1 кг капусты, по 1 моркови и яблоку, щепотка семян тмина. Для рассола: 1 л воды, 1,5-2 ст. ложки соли, 1,5 ст. ложки меда.

Нарежьте капусту и морковь тонкой соломкой, смешайте. Добавьте тмин, перемешайте. Плотно утрамбуйте капусту в банку. Добавьте нарезанное на четвертинки яблоко. Приготовьте рассол. Доведите воду с солью до кипения. Снимите с огня, добавьте мед. Залейте капусту горячим рассолом. Жидкость должна полностью покрывать капусту. Если рассола не хватило, приготовьте еще порцию. Прижмите капусту дощечкой. Прикройте марлей. Оставьте в тепле на 2-3 дня. Два-три раза в сутки протыкайте капусту в нескольких местах деревянной шпажкой. Если на поверхности образуется пена, соберите ее. Следите, чтобы капуста была покрыта рассолом. После поставьте капусту в холодильник. Через неделю она будет готова.

По-грузински со свеклой

5 кг капусты, 3 свеклы, 2 головки чеснока, корень сельдерея, 15 горошин перца, 3-5 лавровых листьев. Для рассола: 1 л воды, 1 ст. ложка соли с горкой.

Небольшие кочаны капусты разрежьте по кочерыжке на 6-8 частей. Свеклу очистите и нарежьте тонкими пластинками. Чеснок и корень сельдерея крупно порубите. На дно ведра уложите слой свеклы, затем капусту, посыпьте чесноком, сельдереем, перцем и лаврушкой. Слои повторите. Залейте капусту горячим рассолом так, чтобы он покрыл капусту выше на палец. Оставьте капусту в тепле на 3-4 дня, потом перенесите в прохладное место.

Кулинарные хитрости

● Очень кислый творог смешайте с молоком (1:1) и оставьте на ночь. Затем, откинув на дуршлаг, дайте молоку стечь и положите творог под пресс. Он станет нежным и приятным на вкус.

● Чтобы приготовить невероятно вкусную зажарку, добавьте в самом начале к луку чайную ложку сахара. Он усилит и подчеркнет вкус овощей, сделает его ярче и насыщеннее.

● Два кусочка сахара, предварительно растворенные в небольшом количестве уксуса, станут прекрасной заменой белого вина в соусе. Это отлично подойдет для мясных и рыбных блюд.

На скорую руку

Сырные палочки в сухарях

300 г адыгейского сыра нарежьте брусочками и отправьте в морозилку на 15 минут. Смешайте панировочные сухари с ароматными травами по вкусу. Отдельно взбейте яйцо с 1 ст. ложкой молока. Подмороженный сыр обваляйте в муке, затем обмакните в яйцо, после обваляйте в сухарях. Выложите на противень, застеленный пергаментом. Запекайте 10-15 минут при 200°С.

Ароматный яблочный омлет с корицей

В сковороде растопите 1 ст. ложку сливочного масла, выложите ломтики яблока, присыпьте сахаром и корицей. Обжаривайте несколько минут. Взболтайте 2 яйца с 4 ст. ложками молока и щепоткой соли. Залейте яблоки и готовьте под крышкой.

На приёме у психолога

Зачем моей дочке муж-пенсионер?

Моя дочь собралась замуж за мужчину, который старше меня! Ей всего 43 года, а ему 69! У него уже внуки взрослые, скоро правнуки пойдут. Дочка была замужем за ровесником, но брак распался. Теперь вот нашла себе пенсионера. Будет при нем бесплатной сиделкой. Говорит, что у них любовь! Ну какая любовь — четверть века разницы в возрасте! Пытаюсь ее отговорить — бесполезно! Может, дело в том, что я растила ее без отца и теперь дочку тянет к мужчине постарше? Но не на двадцать шесть лет же! Денежного интереса там нет. У дочки своя квартира, работа приличная. Зачем ей этот пенсионер, ума не приложу...

Валентина Юрьевна, Псковская обл.

Ваша дочь уже давно выросла и вправе распоряжаться личной жизнью по своему усмотрению. Опыт неудачного брака у нее уже есть. Может, в этом человеке она нашла то, чего ей не хватало в других?

Сейчас многие люди в возрасте отлично выглядят, так почему бы им не попытать счастья?

Понимаю, что вы переживаете, как любая мама. Но ваша дочь — взрослый человек, за свою жизнь несет ответственность сама. Уверена, она прекрасно отдает себе отчет в том, что делает.

Может, на самом деле вас тревожит что-то другое, а не разница в возрасте? Вы сами общались с ее мужчиной? Какое мнение составили о нем?

В любом случае, даже если эти отношения окажутся ошибкой, дайте ей совершить ее. Ведь это ее ошибки и ее жизнь. К тому же в жизни есть немало примеров тому, как люди с большой разницей в возрасте создавали счастливые семьи. Попробуйте не мешать дочери, а поддержите ее, какое бы решение она ни приняла.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

■ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ — ЭТО КОГДА ЕЩЕ ВЕРИШЬ, ЧТО ЗАВТРА БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ.

■ ЖЕНЩИНА ВЕРИТ, ЧТО ДВАЖДЫ ДВА БУДЕТ ПЯТЬ, ЕСЛИ КАК СЛЕДУЕТ ПОПЛАКАТЬ И УСТРОИТЬ СКАНДАЛ.

СТАЛО ИЗВЕСТНО, ЧТО СРАЗУ ПОСЛЕ ВРАЧЕЙ ПРИВИВАТЬ ОТ КОВИДА БУДУТ ИПОТЕЧНИКОВ.

«Лекарство» от старости

Японские ученые выяснили — для того чтобы сохранить силы и способность обслуживать себя самостоятельно даже в глубокой старости, нужно чаще смеяться. Пожилые люди, которым редко доводится от души посмеяться, почти в полтора раза больше рискуют стать недееспособными. Исследователи объясняют это тем, что частый смех приводит к улучшению работы иммунной системы, а также стимулирует приток крови к тканям.

ЛАПША
из писем читателей

Недавно меня чуть не сбила машина, и перед глазами пронеслись все дела, которые уже не нужно будет доделывать.

Ирина, Саратовская обл.

***

Хочется быстрей разбогатеть и всем говорить, что деньги — не главное.

Олег, Кострома

***

На крыше дома напротив стоят вышки и чем-то таким меня облучают, что я постоянно хочу вина...

Геннадий, Тамбов

Обсудим? — *Из почты «Айболита»*

Люди мужа раздражают

Каждый день мужа проходит по одному сценарию: на работу и домой. Дома может почитать — и все! Раньше мы еще ездили куда-то во время отпуска или в выходные. Сейчас это нереально...

Мужа своего я знаю уже 25 лет. За эти годы мне так и не удалось его исправить. Он как был, так и остался максимально закрытым, отрешенным человеком.

Когда были моложе, еще ходили куда-то, а теперь сидим, прикованные к одному и тому же месту. У мужа нет ни одного друга, ни одного знакомого, с которым бы он общался вне работы. Все, кого он считает своими, близкими, — это я, наши взрослые дети и его сестра. Люди его раздражают. Я видела это с самого начала наших отношений. Думала, что это пустяки, даже умилялась. Порой он выглядел как ребенок, во взгляде так и читалось: давай уже уйдем отсюда домой.

Каждый день мужа проходит по одному и тому же сценарию: на работу и домой. Дома может почитать — и все! Раньше мы еще ездили куда-то во время отпуска или в выходные. Сейчас это нереально. Супруг ничего не хочет. Лишний раз из дома не выходит, а вытаскивать его насильно, пытаться растрясти у меня уже просто нет сил. Получается, что идти куда-то мне приходится одной. И мужу до меня нет никакого дела, даже уговаривал куда-нибудь съездить одной, «если уж мне так надо». Но это лицемерие! Если уезжаю, потом обижается.

Я могу, конечно, сходить с подругами в торговый центр, но чтобы поехать в другой город — нет. Больше чем на полдня муж меня не отпустит. Я должна быть в «зоне доступа». Мне плохо от такой кислой жизни. Дети выросли, есть возможность жить исключительно для себя, друг для друга. Этим летом я хотела уехать с мужем в долгий отпуск. Все время говорила об этом, но как об стену горох.

Терплю и проглатываю... Но мне всего-то 44 года, и что же, жизнь кончена? Сидеть в кресле до смерти? Как что-то поменять, не представляю. Если бы не любила мужа, уже давно бы развелась!

Людмила, Саратовская обл.

«Ну, налетай!»

Люди и звери

...Недавно увидела на ветке синицу. Поздоровалась с ней, спросила, где была, что так долго не появлялась. На другой день увидела еще несколько синиц. Скоро зима, вот они и прилетели к нам питаться.

Несколько лет я сыпала в кормушку крупу, но птицы ее почему-то плохо клевали. Чем они зимой питались, неизвестно. У нас было немного семечек подсолнечника. Насыпала птицам — они быстро склевали. Поэтому пришлось покупать на зиму семечки. Насыплю им на бордюр террасы — через несколько минут пусто.

Правда, кот стал подкарауливать птиц. Как только какая синица спустится на землю, кот тут как тут! Может на метр прыгнуть в высоту. Я его беру и заношу на веранду, а он мяучит, вырывается, требует, чтобы отпустила на улицу. Но синички тоже умные. Садятся на перекладину террасы и смотрят. Увидят, где кот сидит, и передают другим.

Привыкли птички, что мы их кормим, все слетаются. Бывало, метель, мороз, а они летят. Их ветром уносит, а есть-то хочется. Чирикают, требуют, чуть ли не на плечи мужу садятся, когда он в сарай идет. Вынесет кружку семечек, насыплет в кормушку и скажет: «Ну, налетай!» Чтобы кот не достал, мы к березке прикрепили фанерный лист.

Муж говорит, что не видит, чтобы кто-то еще подкармливал птиц. Поэтому они и слетаются к нам со всей улицы. Хотя в саду остались фрукты и ягоды, но птицы их не едят, а требуют семечек. Птиц надо подкармливать! Раньше зайдешь летом в лес и слышишь, как птицы поют, щебечут, перекликаются. Прислушаешься, улыбнешься — и душа радуется, спокойнее становится. Лес живет! А сейчас что? Летом в лесу тишина, изредка где-то кукушка прокукует да дятел долбит дерево. Птицы погибают от холода, голода и разных химикатов, которыми мы травим сады и огороды. А потом травимся сами... Ничего без последствий не бывает. Берегите птиц!

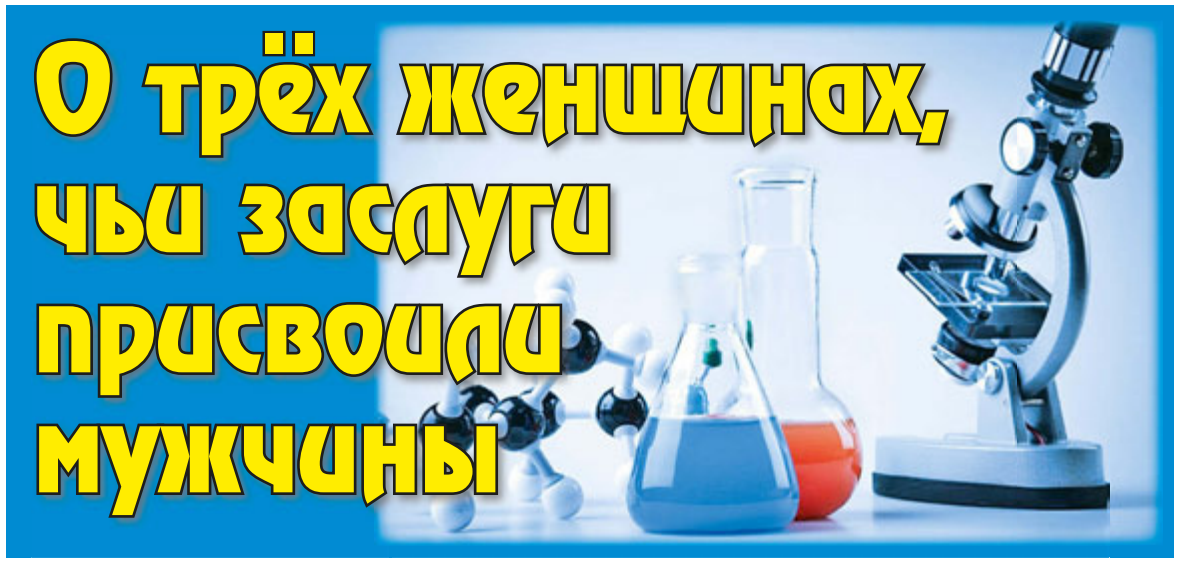
Н. Р. Стребкова, р. п. Новая Ляда, Тамбовская обл.

Спасибо родителям за то, что научили нас искренней любви!

Нас у родителей четверо дочерей. Я — самая младшая. Старшие сестры рано вышли замуж. И в конце 1990-х все три разом развелись. И вот нас стало 10 человек на две малюсеньких родительских зарплаты: родители, четыре сестры и четверо малышей-погодок. Было трудно, на одежду денег не хватало. Картошка с огурцом, помидором и луком — праздничное блюдо. Но мы справились. И никто никого никогда не упрекнул. Спасибо тем людям, которые помогали нам с едой и одеждой. Спасибо родителям, что верили в нас. После мы все получили высшее образование. Устроились на хорошую высокооплачиваемую работу. С тех пор ни в чем не нуждаемся. И в любой ситуации всегда спешим помочь друг другу. Спасибо маме и папе за то, что научили нас искренней любви и дружбе!

С. Р. Жидкова, Омская обл.

О трёх женщинах, чьи заслуги присвоили мужчины



В истории науки часто работы одних исследователей присваивались другими, или, попросту говоря, недобросовестные ученые крали научные труды. Пострадавшей стороной, как правило, были женщины. Ведь права голоса у мужчин было куда больше, да и прислушивались к ним охотнее, чем к женщинам.

Розалинд Франклин — забытая леди ДНК

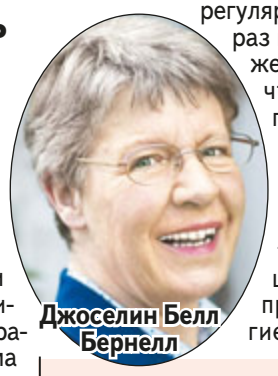
В 1962 году трое мужчин-ученых — Морис Уилкинс, Джеймс Уотсон и Фрэнсис Крик — получили Нобелевскую премию за открытие структуры ДНК. Это открытие было бы сделано гораздо позже, если бы не Розалинд Франклин. Она была английским биофизиком и долгое время занималась изучением волокон ДНК. В университете ее поставили трудиться в паре с молекулярным биологом Морисом Уилкинсом, помощником назначили аспиранта Рэймонда Гослинга. Лаборатория, где работала эта группа исследователей, была оснащена первоклассным оборудованием. Розалинд умела очень тонко настраивать аппаратуру. У нее получались снимки невероятной точности. В результате ей удалось сфотографировать и максимально точно определить структуру ДНК. В мае 1952 года Франклин получила рентгенограмму волокон натриевой соли. В историю науки она вошла под названием «Фотография 51». Благодаря снимку доказана спиральная структура ДНК.

Розалинд Франклин

В то время многие исследователи пытались расшифровать структуру ДНК — строительный кирпичик жизни. В соседней лаборатории параллельно с Франклин, Уилкинсом и Гослингом над разгадкой тайны ДНК бились другие ученые: биофизик Фрэнсис Крик и несостоявшийся орнитолог Джеймс Уотсон. Аспирант Гослинг имел доступ ко всем результатам Розалинд Франклин, выкрал их из ящика стола и передал конкурентам. Научные материалы, в том числе и известный снимок «Фотография 51», тоже. В итоге Крик, Уотсон и Уилкинс объединились и опубликовали три статьи об открытии двойной спиральной структуры ДНК. Спустя девять лет трио ученых получило Нобелевскую премию. Они не хотели признавать заслуги Розалинд Франклин и лишь упоминали о ней вскользь, намекнув, что Франклин «не хватило бы ума совершить такое важное для науки открытие». Чуть позже Крик и Уотсон все же признались, что не смогли бы построить свою модель без снимка Франклин.

Джоселин Белл Бернелл — первооткрыватель пульсаров

В 1965 году Джоселин закончила университет в Глазго и поступила в Кембридж в аспирантуру к профессору Энтони Хьюишу. В то время профессор, его аспиранты и несколько студентов приступили к строительству радиотелескопа для приема сигналов от квазаров — небольших космических объектов, обладающих огромной светимостью. Джоселин к ним присоединилась.


Джоселин Белл Бернелл

Через два года работа была завершена. Телескоп напоминал площадку для сушки белья, только вместо веревок было протянуто 200 километров металлических проводов. У ученых не было опыта обработки радиоволн, которые улавливал новый телескоп. В 1960-е годы специальных компьютерных программ для анализа таких данных мир еще не видел. Радиоаппаратура посылала сигналы на самописцы, они ежедневно выдавали 30 метров бумажной ленты, по всей длине которой шла зигзагообразная кривая. Для работы с такой информацией требовался человек-компьютер, который бы ежедневно просматривал кривые радиосигналов на бумажной ленте, распознавал сигналы от космических источников и отделял их от «мусора» — земных помех.

На должность человека-компьютера была назначена Джоселин. За несколько лет работы на радиотелескопе она научилась на глаз различать сигналы, исходящие от квазаров и от земных устройств. Неудивительно, ведь за эти несколько лет она исследовала почти 50 км бумажной ленты!

В 1967 году в некоторых записях самописца появились странные пики, отличающиеся от привычных сигналов прежде всего тем, что они регулярно повторялись раз в секунду. Чуть позже Джоселин поняла, что эти регулярные пики исходят из конкретного участка неба, и сообщила профессору Хьюишу об открытии источника, посылающего сигналы. Но ни профессор, ни другие ученые не могли ответить на вопрос, кто или что является источником пиков радиоизлучения. Некий космический объект? А может, они все же земного происхождения? Или их посылает инопланетная цивилизация? Выдвигались самые разные версии, но Джоселин была уверена, что сигнал идет из космоса и, скорее всего, его посылает неизвестный астрономический объект. Впоследствии его назовут пульсаром — вращающейся нейтронной звездой. Похожие всплески астрономы регистрировали и раньше, но принимали их за помехи, Бернелл же смогла из общего шума выделить эти периодические сигналы пульсаров. Открытие Бернелл было приписано профессору Хьюишу. В 1974 году вместе с коллегой Мартином Райлом он получил Нобелевскую премию по физике.

НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ БЕРНЕЛЛ ТАК И НЕ УДОСТОИЛАСЬ, НО ПРИЗНАНИЕ ВСЕ ЖЕ ПОЛУЧИЛА. В 2013 ГОДУ ЕЕ ИМЯ ОКАЗАЛОСЬ В ЧИСЛЕ СТА САМЫХ ВЛИЯТЕЛЬНЫХ ЖЕНЩИН ВЕЛИКОБРИТАНИИ.

Джин Пурди — пионер ЭКО

В 1968 году медсестра Джин Пурди подала заявку на место научного ассистента Роберта Эдвардса, работавшего в одной из лабораторий Кембриджа. Ученый вместе с гинекологом Патриком Стептоу при помощи медицинской процедуры — лапароскопии — пытался извлечь яйцеклетку из женских яичников, при этом не повредив ее, оплодотворить «в пробирке» и затем поместить в матку. Таким образом исследователи стремились обойти одну из главных проблем бесплодия — проблему непроходимости фаллопиевых труб.

Джин Пурди

Пурди получила должность и включилась в эту работу. Эта троица разработала технологию, известную сегодня как ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение). Медсестра сыграла ключевую роль в рождении первого ребенка посредством ЭКО. Она не только следила за эмбрионом, но и сумела первой в мире описать формирование человеческого зародыша, начиная с первых дней его развития. Однако в научных статьях об истории ЭКО Джин Пурди практически не упоминается. А недавно ее имя убрали с мемориальной доски, установленной в одной из больниц Олдхэма. В этом городе проводились эксперименты британской тройки ученых. Такое решение принято местными органами здравоохранения, почему — неизвестно.

Джин Пурди умерла в возрасте 39 лет от меланомы. А Роберт Эдвардс в 2010 году был удостоен Нобелевской премии за технологию искусственного оплодотворения.

Цифры и факты

● Египтянка Мерит Птах, жившая около 5 тысяч лет назад, считается первой женщиной-ученым и врачом. Она совмещала лечение травами со спиритическими ритуалами.

● Первым в мире программистом была Ада Лавлейс — дочь поэта лорда Байрона. В 1843 году она написала программу для вычислительной машины Бэббиджа — первого механического компьютера.

● Француженка Франсуаза Барре-Синусси совершила одно из самых значимых медицинских открытий 20 века. В 1983 году она открыла ретровирус ВИЧ, вызывающий СПИД. Благодаря исследованиям Барре-Синусси медики могут выявлять ВИЧ по анализу крови, контролировать и останавливать развитие вируса.

Стихи наших читателей

Осень на дворе

Золотая осень на дворе давно,
Скоро постучится к нам зима в окно.
В небе птичьей стаи слышен тихий крик,
Во дворе гуляет со щенком старик.
Осень есть и в жизни, так же как весна.
Вспоминаем жизнь, когда нам не до сна.
Быстро пролетела молодость моя,
И давно уж в зеркале не узнаю себя.
Я когда-то думал: как прекрасно жить!
И никто не думал из жизни уходить.
Но давно на свете нет многих друзей,
По-другому думаю о жизни я своей.
На деревьях в парке, как свойственно поре,
Очень мало листьев. Осень на дворе…

А. Коплер, Астраханская обл.

Яблоки

Срывает яблоки сентябрь.
Их нежно вырастило лето.
Они единожды летят
И повреждаются при этом.
Зачем о чем-то горевать?
Еще не раз придут апрели
Свои бутоны создавать
Из поднебесной акварели.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

И нас метёт по всей земле…

Умеет осень без труда
Давить на жалость.
Ладонь кленового листа
К стеклу прижалась,
Туман улегся на траву
Намокшей ватой,
И ветер хрупкую листву
Метет куда-то.
И нас метет по всей земле…
Куда? Не знаю.
Тот лист кленовый на стекле —
Душа резная.
Картинок видим череду —
Чужие судьбы.
И по тому, что на виду,
О счастье судим.
Мы, позавидовав другим,
Свое не ценим
И вновь, как листья, прочь летим
К туманной цели.
Но жизнь чужая нелегка,
Хоть сахар с виду.
Чтоб не остаться в дураках —
Не позавидуй.

Марина Крутова, врач-реаниматолог, Тверь

«Двойной» электрод
Поилица Варшавы
Приятный... голоса
Майя Чибурданидзе
Визитная карточка боксера
Александр для своих
1
Шум, гам, переполох
То, что укрывает, покров
1
В нем бывает течь
Студенческий улей
Станок гаубицы
Встреча у Эйфелевой башни
Сладкое кушанье
Распределитель призов
Жерди для запряжки лошади
Тропка в огороде
2
Непонятный набор слов
Английская мера длины
Мультяшный боцман
2
Московский военный...
Костлявая курага
Подогретый ром
Полезные связи
На устах мед, а в сердце — лед
Несмолотое зерно
Ягодный сок с водой
Место наложения скрепок
Способ хранения сельди
Не предел для китайцев
Жареный, что может клюнуть
Грампластинка (разг.)
Стремление
3
Воздухоплавание
Асана у йога
Обязанность населения
Антипод неряшливости
Перчатки сварщика
3
Мясо русака
Отдельная часть машины
Столики под зонтиками
Основа, фундамент
Лучшая награда для Шарика
Дипломный замысел
Оральное общение
Переходящий приз
4
Жертва любопытства
...Юлий Цезарь
Вентилятор в руках раба
Мастер обвеса и обсчета
Напечатанное в линию
Процесс создания одежды
4
Чепуха, ерунда
Озвучил Волка из «Ну, погоди!»
Камень, символ февраля
Усик злака
5
«Идол» фаталиста
Босс или таксист
Праздный и пустой человек
Пермяк соленые...
5
Ломаная монетка
Ты барин, да и я не...
Скорая служба газа
Пение под телевизор
Подросший сундук

Составила Елена Короткова

Пустыня раньше была морем

Исследователи обнаружили в Сахаре большое количество останков животных и рыбы.

Из 18000 отдельных останков живых существ 80% принадлежали рыбам и только 19% — птицам, рептилиям, моллюскам...

Пролежали они там от 4,5 до 10 тысяч лет. Ученые уверены, что их оставил человек, так как на останках присутствуют следы обработки инструментом и огнем.

Эта находка дала новую информацию об изменении климата в Северной Африке. В наши дни там ветрено, жарко и сухо. Но, судя по останкам, когда-то в Сахаре было много воды, растений и животных. И хватило нескольких тысяч лет, чтобы эта местность высохла и превратилась в пустыню.

Знаете ли вы, что...

В мире существует редкая порода черных кур — Аям Цемани. У них все черное — и перья, и кожа, и клюв, и когти, и даже внутренние органы. И вылупляются они из черных яиц. Цвет таких кур обусловлен геном, который вызывает гиперпигментацию. Родиной этих красивых птиц считается Индонезия. Там им приписывают мистические способности из-за необычного вида. В Европу птицы черного окраса попали только в 1990-х годах.

Чтобы не навлечь беду — ***Намотай на ус***

У этих вещей особая аура

ФЭНШУЙ УЧИТ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ СТАРОГО И НЕНУЖНОГО, НО НЕКОТОРЫЕ ИЗ ВЕЩЕЙ ВЫБРАСЫВАТЬ НЕЛЬЗЯ.

1 **Часы.** Они могут накапливать положительную и отрицательную энергию. Это символ течения времени. Работающие часы ни в коем случае нельзя выбрасывать или дарить, если считаете, что они уже не понадобятся. Часы считаются магическим предметом, который привязан к человеку и к месту, в котором он живет. Если часы остановились, это может привести к проблемам в личной жизни. Их нужно отремонтировать, но если это невозможно, только тогда выбросить.

2 **Ногти и волосы.** С их помощью на человека можно навести серьезную порчу. Поэтому выбрасывать их нужно так, чтобы никто не смог их найти. Например, измельчить и завернуть в пакет или бумагу, чтобы никто не смог ими воспользоваться.

3 **Хлеб.** Во многих культурах хлеб — священная еда, поэтому выбрасывать его нельзя. Испорченный или недоеденный можно покрошить птицам или вынести на улицу. Скорее всего, им полакомится какое-нибудь животное.

4 **Кошелек.** Если кошелек служит долго, он «настроен» на денежный поток. Если выбросить его и заменить новым, велика вероятность, что этот поток оборвется. Поэтому никогда не выбрасывайте старые кошельки. Храните их дома в отдельном ящике. Или несколько дней можно носить с собой два кошелька — старый и новый. В первом желательно носить купюру, которую спустя время переложить в новый. После такого ритуала старый кошелек можно выбросить.

5 **Соль.** Она защищает от нечистых сил, очищает помещения и жильцов от негатива. Поэтому нет ничего удивительного в том, что с ее помощью у человека можно забрать благополучие и здоровье. Соль ни в коем случае нельзя давать соседям. Ее также опасно рассыпать — это к конфликтам.

6 **Фотографии.** Они хранят информацию о людях, которые на них изображены. Поэтому выбрасывать фото нельзя, особенно если на них есть вы сами. Можно выбрасывать фотографии, только если они не имеют к вам никакого отношения.

О. К. Девятова, специалист по биоэнергетике

Неужели это злость мужа ходила отдельно от него?

Этим летом я очень сильно поругалась с мужем. Много чего плохого сказала в его адрес. Грязью не обливала, но сделала все, чтобы он почувствовал себя никчемным человеком. После скандала муж уехал на работу на сутки. Я легла спать. Так вот, ночью просыпаюсь непонятно от чего. Чувствую, вокруг кто-то очень быстро ходит. Ну, думаю, муженек пораньше с работы освободился. Смотрю — действительно он. Пройдя мимо и как будто бы специально задев, прошел вперед к столу. Я подумала, что пошел ставить телефон на зарядку. Потом поворачивается ко мне, тянет руки к шее и начинает душить. Не зная, что делать, я рукой нащупала пульт от телевизора и включила его. В тот же миг все закончилось. В комнате никого не было. Я схватила телефон, набрала мужа. Он спокойным голосом ответил, что еще на работе. Что это было? Неужели злость мужа ходила отдельно от него?

Раиса, Тамбовская обл.

Цифры и факты

■ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ КИСЛОРОДА НА ЗЕМЛЕ ПРОИЗВОДЯТ МЕЛЬЧАЙШИЕ ВОДОРОСЛИ НА ПОВЕРХНОСТИ ОКЕАНА.

■ ОБХВАТ СТВОЛА БАОБАБА МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 50 М.

Из почты «Айболита»

Дед взмолился неведомо кому, хоть и был неверующим

Все свое детство мой дедушка Коля прожил в деревне. В 1920-е годы подростком с весны и до осени работал пастухом, пас коров односельчан. С рассветом уходил со стадом далеко от деревни и возвращался на вечерней зорьке.

В один из дней дедушка внезапно почувствовал себя очень плохо. Его мгновенно охватил жар, стало тошнить, сильно разболелась голова. В полуобморочном состоянии кое-как дополз до тени и улегся под куст с ягодами.

В ушах стоял звон, черный туман застилал глаза. В редкие моменты, когда сознание прояснялось, его мучила только одна мысль: как там скот? Не заблудились ли коровы? Ведь если что случится, с хозяевами не рассчитаешься. Дед был неверующим, но взмолился неведомо кому. Просил об одном: хоть бы появился какой-нибудь человек и помог ему.

И вдруг он услышал голос: «Плохо тебе? А ведь не знаешь, что лекарство рядом с тобой. Чтобы исцелиться, нарви ягод с куста. Промой их, сделай отвар и пей». Дед приоткрыл глаз и увидел женщину в каком-то странном белом одеянии и с белым покрывалом на голове. Через мгновение она словно растворилась.

Дед Николай нарвал ягод с ближайшего куста, сложил их в котелок, в котором варил кашу, развел небольшой костер, сделал отвар. Пил его несколько раз. К вечеру, когда пришла пора гнать стадо обратно, он уже чувствовал себя хорошо. Никто из близких даже не мог подумать, что всего несколько часов назад парень умирал от непонятной хвори.

На другой день дед нашел место, где лежал под кустом, но самого куста с ягодами нигде не было...

Через несколько десятилетий, когда дедушка уже был старым, он снова увидел ту женщину, но во сне. Дело в том, что после войны дед построил добротный дом для своей семьи, вырастил фруктовый сад и разбил чудесный виноградник. Все было бы хорошо, но только со временем улица, на которой находился дом, оказалась чуть ли не в центре города. По плану реконструкции жителей планировалось переселить на окраину, в многоэтажные дома.

Представители разных инстанций приходили к старикам чуть ли не каждый день. Всюду совали свой нос, измеряли, пересчитывали, даже корни деревьев и виноградные лозы, чтобы рассчитать компенсацию. После таких визитов дедушке и бабушке становилось нехорошо. Они нервничали, а потом долго ходили хмурыми и задумчивыми.

Как-то пришла я к ним после одной такой проверки. Смотрю, а дедушка и бабушка веселые. Оказалось, дед снова видел ту женщину. Во сне она сказала ему вот что: «Не мучайся и не переживай — никто тебя отсюда не переселит. Будешь жить в этом доме до самой смерти».

В итоге все именно так и сложилось. В конце 1980-х годов вся страна затрещала по швам. Властям стало не до сноса. Дедушка умер в своем доме через несколько лет, а под снос дом попал только через четверть века.

Помню, как дедушка однажды сказал, что та незнакомка из его видений очень похожа на Богородицу, которую он видел в детстве на иконах.

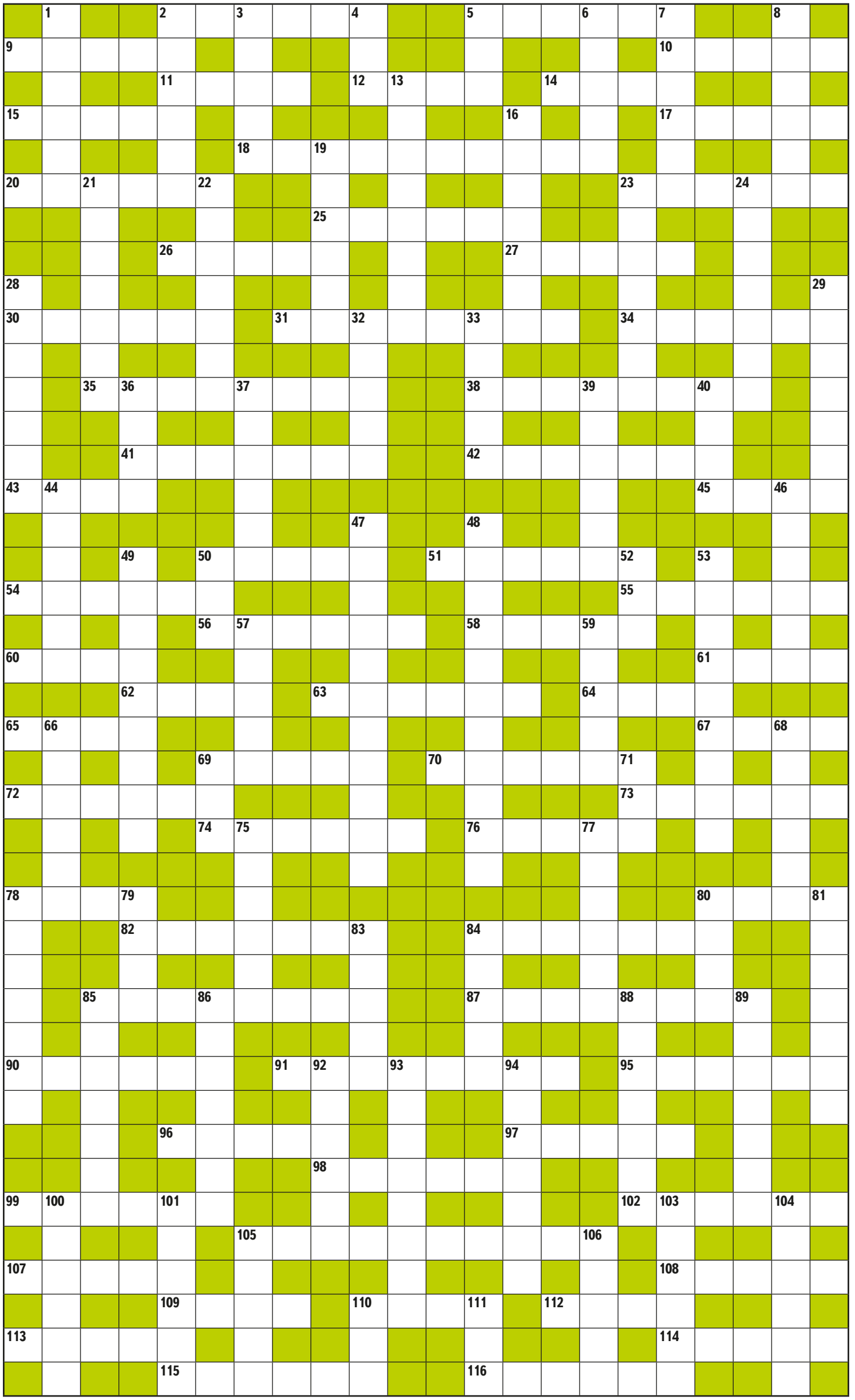
Ирина, письмо с сайта

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Одно из имен Бога в христианстве. **5.**Указатель направления ветра. **9.**«Обесцвеченный» заяц. **10.**Католик в настоятелях. **11.**Целебное растение в горшке. **12.**Машина с Курской дуги. **14.**Лифт для кораблей. **15.**Ленин по батюшке. **17.**Армянский музыкальный инструмент. **18.**Хранитель древних документов. **20.** Старая русская мера вина. **23.**Бывший земляк чеха. **25.**Столица Туманного Альбиона. **26.**Продукт для дальнейшей переработки. **27.**Сосед чеченца и осетина. **30.**Место ссылки декабристов. **31.**Двугорбый верблюд. **34.**Комплект игральных карт. **35.**Старорусский враг. **38.**Жительница Вечного города. **41.**Свежесть мыслей, перемены. **42.**Титул Екатерины Дашковой. **43.**Невинная овечка. **45.**Пиратская пляска. **50.**Слуга Атоса. **51.**Площадь квартиры. **54.**Сегодняшнее название Куйбышева. **55.**Четвертый чемпион мира по шахматам. **56.**Право проникновения куда-либо. **58.**Окраска звука. **60.**Прицеп к оленям. **61.**Стрельба в ухе. **62.**Пернатый символ Новой Зеландии. **63.**Застолье с размахом. **64.**Степень быстроты. **65.**Белый медвежонок. **67.** Вереница груженых подвод. **69.**Один из обэриутов. **70.**Владимир — российский телеакадемик. **72.**Кофточка из тонкой ткани. **73.**Подставка для икон. **74.**Редкий ныне корнеплод. **76.**Армейская команда ко сну. **78.**Родной город Жюля Верна. **80.**Юбка «среднего роста». **82.**Сердолик иначе. **84.**Походная фляга. **85.**Специализация писателя. **87.**Единица длины. **90.**Хирургическая нить. **91.**Тип заповедника. **95.**Горение без пламени. **96.**Имя Бальзака. **97.**Пучок волос на бигуди. **98.**Краденое у Чуковского. **99.** Спекулянт (разг.). **102.**Японские шашки. **105.**Склонность к сомнительным приключениям. **107.**Смола из расщелин скал. **108.**Координаты на конверте. **109.**Сталин в подполье. **110.**Зоркий крылатый хищник. **112.**Постоянный состав сотрудников учреждения. **113.**Шест с лопастью в руках гребца. **114.**Жертвенное животное. **115.**Юрий — корифей авторской песни. **116.**Закрепитель у фотографа.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Человек с родимой сторонки. **2.**Состязания на ипподроме. **3.**... Тараканова из детектива. **4.**Он же щеголь. **5.**Парус на передней мачте. **6.**Баритон или сопрано. **7.**Часть журнала. **8.**Противотанковое орудие. **13.** Исследователь в батискафе. **16.**Глазунья-болтунья. **19.**Зараза из грязной воды. **21.**Вместительный самолет. **22.**Пристройка перед входной дверью. **23.**Фигуристка Ирина ... **24.**Искусственный шелк. **28.**В нее можно влипнуть. **29.**Украинская бренчалка. **32.**Кошачий лемур. **33.**Спутник икса. **36.**Сосуд с прахом. **37.**Председатель Думы. **39.**Кусочек моря внутри атолла. **40.**Цепь невысоких гор. **44.**Одежда парня с душой нараспашку. **46.**Гарри-иллюзионист. **47.**Тридесятое в сказках. **48.** Врач, просвечивающий насквозь. **49.**Японский летчик-смертник. **50.**Пресмыкающееся по-простому. **52.**Простудный «зной». **53.**Заготовка древесины. **57.**Горечь оскорбленного. **59.**Первая книга Пятикнижия. **66.**Высокий цветок. **68.**Участок, где машут тяпкой. **69.**Узловой аэропорт. **71.**Последний приют праведников. **75.** Российский поэт-песенник. **77.**Древесные отходы. **78.**Тату на руке зека. **79.**Создатель ситца и парчи. **80.**Весенний месяц. **81.**Гарин у А.Толстого. **83.**Прилавок на улице. **84** Камнеломка, монгольский чай. **85.**Восьмигранник. **86.**Круглая беседка с куполом. **88.**Боец корриды. **89.**Королевская сладкая слива. **92.**Священные тексты зороастрийцев. **93.**Супружеская измена. **94.**Сверхдержава с монархом во главе. **100.**Вещица, имеющая магическую силу. **101.**Автор картины «Тачанка». **103.** Скандальная выходка. **104.**Звезда, которая в шоке. **105.**Полосатый уроженец бахчи. **106.**Сын европейца и индианки. **110.** «Национальность» Шрека. **111.**Верх бального платья.

Составила Елена Тимошенко



Во дают!

Красиво жить не запретишь!

Тяга к прекрасному всегда была отличительной чертой россиян. Вот и обитатель квартиры на втором этаже панельной многоэтажки в Махачкале решил устроить свою жизнь, как в сказке «Тысяча и одна ночь».

В Санкт-Петербурге тоже подошли к оформлению балкона оригинально, видимо, хозяин работает в модном супермаркете — ограждение сделал из списанных манекенов.

Анекдоты из Одессы

Муж — жене:

— Риточка, вот видишь, какая ты! Себе взяла большой кусок, а мне таки оставила маленький!

— Боря, а ты как бы сделал?

— Я, конечно, взял бы себе маленький...

— Ну а что ты тогда орешь, я тебе такой и дала!

***

Изя сидит в ресторане, подзывает официанта:

— Подскажите, что это за блаженство такое я сейчас ел?

— Наш шеф-повар приготовил под гранатово-коньячным соусом отборный кусочек свинины...

— Ой, а можно я не спрашивал?

***

— Розочка, сделай мне чай.

— Ой, Сема, я так устала!

— А я не устал?! Я, между прочим, на работе был!

— Хорошо, не будем ссориться, давай так: я сделаю чай тебе, а ты — мне.

— Давай...

— ... Роза, вот твой чай.

— Я перехотела, пей сам.

Всем назло!

ВЫБЕРИТЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ, КОТОРОЕ ВАМ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ ДРУГИХ, И УЗНАЕТЕ, КТО ВЫ ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ.

Подведём итоги

Голова кошки. Вы независимая и самоуверенная личность. Привыкли самостоятельно преодолевать любые трудности и справляться с преградами. Рано или поздно добиваетесь поставленной цели и всегда реализовываете свой потенциал. Живете по принципу: «Нужно всегда улыбаться, кому-то искренне, кому-то назло». Психологи рекомендуют вам быть мягче с близкими людьми и больше проводить времени дома. Помните, что ваша семья — это самое дорогое, что у вас есть.

Зебра. Неординарная и творческая личность. Не любите запретов. Ваш девиз: «Человек рожден для счастья, а не для того, чтобы слушаться!». Вспыльчивость и склонность впадать в крайности существенно усложняет вам жизнь. Вас легко вывести из себя или расстроить. Вы то испытываете вдохновение, то впадаете в полную апатию. Научитесь контролировать свои эмоции и меньше реагировать на внешние обстоятельства. Так вы сможете сохранять свою энергию и направлять ее на творчество.

Сова. У вас хорошо развита интуиция. Вы постоянно жаждете новых знаний. Обладаете незаурядным складом ума, быстро учитесь и легко усваиваете информацию. Развивая в себе эти способности, вы сможете освоить любой навык, который только захотите. Однако все же проще относитесь к жизни. Получая большой поток информации и постоянно анализируя его, можете впасть в уныние и перестать радоваться жизни. Старайтесь этого не допустить. Помните: вы единственный и неповторимый... Как и все остальные!

КУЛЬТУРНЫЙ ЧЕЛОВЕК НИКОГДА НЕ СКАЖЕТ: «Я РАЗДОЛБАЙ И НИЩИЙ БЕЗДАРЬ». ОН СКАЖЕТ: «Я ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 2.Саваоф. 5.Флюгер. 9.Беляк. 10.Аббат. 11.Алоэ. 12.Танк. 14.Шлюз. 15.Ильич. 17.Дудук. 18.Архивариус. 20.Шкалик. 23.Словак. 25.Лондон. 26.Сырье. 27.Ингуш. 30.Сибирь. 31.Бактриан. 34.Колода. 35.Супостат. 38.Римлянка. 41.Новизна. 42.Княгиня. 43.Ярка. 45.Жига. 50.Гримо. 51.Метраж. 54.Самара. 55.Алехин. 56.Доступ. 58.Тембр. 60.Сани. 61.Отит. 62.Киви. 63.Банкет. 64.Темп. 65.Умка. 67.Обоз. 69.Хармс. 70.Познер. 72.Блузка. 73.Аналой. 74.Брюква. 76.Отбой. 78.Нант. 80.Миди. 82.Карнеол. 84.Баклага. 85.Очеркист. 87.Дециметр. 90.Кетгут. 91.Заказник. 95.Тление. 96.Оноре. 97.Прядь. 98.Солнце. 99.Барыга. 102.Рэндзю. 105.Авантюризм. 107.Мумие. 108.Адрес. 109.Коба. 110.Орел. 112.Штат. 113.Весло. 114.Агнец. 115.Визбор. 116.Фиксаж.

По вертикали: 1.Земляк. 2.Скачки. 3.Виола. 4.Фат. 5.Фок. 6.Голос. 7.Раздел. 8.Базука. 13.Акванавт. 16.Яичница. 19.Холера. 21.Аэробус. 22.Крыльцо. 23.Слуцкая. 24.Вискоза. 28.История. 29.Бандура. 32.Катта. 33.Игрек. 36.Урна. 37.Спикер. 39.Лагуна. 40.Кряж. 44.Рубаха. 46.Гудини. 47.Государство. 48.Рентгенолог. 49.Камикадзе. 50.Гад. 52.Жар. 53.Лесоповал. 57.Обида. 59.Бытие. 66.Мальва. 68.Огород. 69.Хаб. 71.Рай. 75.Резник. 77.Опилки. 78.Наколка. 79.Ткач. 80.Март. 81.Инженер. 83.Лоток. 84.Бадан. 85.Октаэдр. 86.Ротонда. 88.Матадор. 89.Ренклод. 92.Авеста. 93.Адюльтер. 94.Империя. 100.Амулет. 101.Греков. 103.Этаж. 104.Зверев. 105.Арбуз. 106.Метис. 110.Огр. 111.Лиф.

СКАНВОРД СО СТР. 20

		В		Т		Ш	А	Х	М	А	Т	И	С	Т	К	А							
Д	Н	И	Щ	Е		У					А		Е		Л		К					
И		С		М		Р					Р	А	Н	Д	Е	В	У					
О	Г	Л	О	Б	Л	И					А		Ь		В		Л					
Д		А	Б	Р	А	К	А	Д	А	Б	Р	А		М	Е	Ж	А					
	Д		Щ		Ф						А			У	Р	Ю	К					
Л	И	Ц	Е	М	Е	Р					М	О	Р	С		Р						
	Р		Ж	И	Т	О						К		С	Г	И	Б					
В	И	Н	И	Л		М	И	Л	Л	И	А	Р	Д		Р		Л					
	Ж		Т	Я	Г	А						У		П	О	З	А					
	Е		И		И						А	Г	Р	Е	Г	А	Т					
П	Р	О	Е	К	Т						Э			Т		С						
О		П		Р	А	З	Г	О	В	О	Р		К	У	Б	О	К					
В	А	Р	В	А	Р	А					О	П	А	Х	А	Л	О					
И		Я		Г	А	Й					Н		Ф		З		С					
Н	И	Т	К	И		Ч					А	М	Е	Т	И	С	Т					
Н		Н				П	А	П	А	Н	О	В			О	С	Т	Ь					
О	Б	О	Р	М	О	Т					Т	И	Г	Р		Р						
С		С		У	Ш	И					И			Г	Р	О	Ш					
Т	А	Т	А	Р	И	Н					К	А	Р	А	О	К	Е					
Ь		Ь		А	В	А	Р	И	Й	К	А			Ш	К	А	Ф					

Баба-огонь!

Спорт в жизни женщины

— Милая, я буду всегда любить и целовать тебя всю. Шейку, например. Боже, что это за синяк?

— Да это бугель. Понимаешь, один чудак раньше времени с подъемника спрыгнул, вот и получила.

— И фингал под глазом... Только сейчас заметил.

— Да это уже гик над палубой, бывает.

— И шишка на лбу...

— Это мачта.

— Ладно, давай лучше массаж сделаю. А что это за треугольник на спине?

— Это нос.

— А что это за гематома прямо на попе?

— Это шверт. А синяя линия над попой — это корма. Про спину даже не спрашивай — фордевинд, одним словом, а то, что пониже, — оверштаг.

— Ужас! Я лучше ножки поцелую. Ой, как-то не целуется...

— А это аппарат Илизарова. Параплан, понимаешь, занесло. Через неделю снимут.

— А на левой коленке, что это?!

— Сама не знаю, загипсовали чем-то. Это я на сноуборде по наклонному ледяному мостику фигачила. Какие там были внизу арматурины — блеск!

— Лучше тогда ручки буду целовать. Ой, ты что, в рукавицах?

Мужчина не имеет права соединять слова «я» и «устал». Он может один раз сказать: «Нет больше сил» — и умереть.

— Да нет, это мозоли обыкновенные. Веревка, страховка и все такое... Надо было через ледоруб страховать. Ничего, до свадьбы заживет.

— А давай поцелуемся?

— Давай.

— Ой, а зубы твои где?

— Где-где... В Судаке остались, когда контрфорс не получилось пройти. Все думаю — сейчас вставить или подождать? А то ребята тут попрыгать с парашютом приглашают... Мало ли... Эй! Ну куда ты убегаешь? Стой! Эх, и этот сбежал...

Гороскоп с 4 по 17 ноября

Осенью надо баловать себя...

ОВЕН Захочется сделать счастливыми тех, кто вам близок. Что для этого надо? Просто выслушать, понять и принять их такими, какие они есть. Не судите строго, ведь у всех есть слабости. О здоровье: не злоупотребляйте зеленью и соленьями. Возможны проблемы с желудком. А утро лучше начинать с овсяной каши с ложкой льняного семени.

ТЕЛЕЦ Вы будете способны на многое. Звезды уже внесли вас в список любимчиков. А чтобы уберечься от осенних инфекций, выжмите сок из моркови, свеклы, граната и небольшого лимона, добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте. Поставьте этот коктейль на 30 минут в холодильник, принимайте по 2-3 ст. ложки за 1 час до еды.

БЛИЗНЕЦЫ Ваша жизнь такая, какой ее делают ваши мысли. Поэтому они должны быть светлыми. Пора готовиться к встрече с холодами. Положительные эмоции и поэзия укрепляют иммунитет, сон и душевное равновесие. Читайте стихи в «Айболите» — они добрые и помогают бороться с хандрой.

РАК Осенью надо баловать себя чем-то вкусненьким и приятным глазу. Первого должно быть поменьше, а второго — побольше. Тогда ваша душа не зачахнет от тоски и серости. Самый полезный для вас осенний плод — айва. Это кладезь витаминов и микроэлементов. Не забудьте и про китайский лимонник. Лучше всего его медленно разжевывать, запивая зеленым чаем.

ЛЕВ Многое пойдет совсем не так, как вы планировали, но удача будет на вашей стороне. Даже если результат получится совершенно не таким, как вы хотели, ничего страшного в этом нет. Чтобы не расклеиться с началом холодов, разотрите несколько ягод калины с медом, добавьте стакан кипяченой воды и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до или через 30 минут после еды.

ДЕВА Не обязательно держать себя в ежовых рукавицах и жестких рамках. Позволяйте себе расслабиться, поплакать, съесть кусочек торта, совершить ошибку. Любите себя со всеми недостатками, и весь мир полюбит вас! О здоровье: пусть на вашем столе будут блюда из болгарского перца, тыквы и других ярких овощей и фруктов. Они помогут справиться с плохим настроением благодаря радостному цвету.

ВЕСЫ Звезды обещают вам приятные встречи и веселые посиделки с давними друзьями или с новыми приятелями. А что еще нужно в осенние дни? Но не забывайте утепляться — простуде нет никакого дела до ваших планов. Если все же заболит горло, наклейте на фалангу большого пальца перцовый пластырь (лучше всего сделать это на обеих руках). Через пару дней болезни можно сказать «прощай».

СКОРПИОН Не пытайтесь удержать то, что от вас ускользает или само не идет в руки. Время многое расставит на свои места. Хотите, чтобы ваша иммунная система работала без перебоев? Попробуйте укрепить ее при помощи такого рецепта. Выжмите сок из 2 яблок, 2 морковок, 1 свеклы, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, перемешайте, разделите на 3-4 порции и принимайте в течение дня за 20 минут до еды.

СТРЕЛЕЦ Каждое утро, глядя в зеркало, говорите себе комплименты. И добавьте: «У меня все получится!» Это поможет настроиться на позитивную волну и жить с удовольствием. А почувствовав упадок сил или признаки депрессии, навеянной непогодой, бросьте в кипящую воду горсть корок апельсина и пару минут подышите над паром. Вы удивитесь, как быстро к вам вернется бодрость духа и радость жизни.

КОЗЕРОГ Покажется, что вас загнали в тесную клетку. И тут два варианта: или биться головой о стенку, пока не добьетесь своего, или отложить дела до лучших времен. О здоровье: если вдруг заложит нос, помогут капли из обычного зеленого чая. Закапывайте в ноздри так, чтобы обильно промывалась слизистая. Процедуру проводите 6-8 раз в день.

ВОДОЛЕЙ Настройтесь на перемены — они заставят вас изменить свое мнение или действовать непривычно, но при этом быстрее достичь успеха. Доверьтесь интуиции — она вас точно не обманет. ... О здоровье: чаще готовьте блюда из тыквы. Она поможет справиться с раздражительностью, усталостью и бессонницей. А это так важно в межсезонье.

РЫБЫ Ни к чему плыть против течения: ваши попытки взвалить на себя непосильную ношу приведут к усталости и трудностям. Беритесь за то, что получается лучше всего. О здоровье: каждый вечер перед сном пейте по стакану кефира, но обязательно без сахара. Это пойдет на пользу кишечнику. Еще полезнее, если покрошить в кефир любимую зелень.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **53995**

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Есть такая болезнь**
Брюшная жаба почти как инфаркт, только в животе.

✓ **Организм подаёт сигналы**
Вдруг захотелось солёного.

✓ **Авторитеты дают советы**
Целиакия не пищевая аллергия.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
В рамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный комплекс МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 28 ноября** 2020г.
ПРОМОКОД **0975**

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003015961. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591.154295702О ГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. Акция действует с 28.10.2020 г. по 28.11.2020 г. 00741

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название? **Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.**

Восковая моль – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая** и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
(Звонок бесплатный) Доставку оплачивает производитель
8-800-301-59-61

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **104510** экз. Заказ **1194**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 28.10.2020 г.
Дата выхода в свет 28.10.2020 г. Подписано в печать 21.10.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 123510 экз. Объем 6 п. л.
18+